

PSIHOLOGIJA

Srednje splošno izobraževanje

Gimnazija

Gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Gimnazija z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Dvojezična slovensko-madžarska gimnazija na narodno mešanem območju Prekmurja

Klasična gimnazija

Ekonomska gimnazija

Ekonomska gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Tehniška gimnazija

Tehniška gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri

Umetniška gimnazija

Umetniška gimnazija s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri



UČNI NAČRT Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI

IME PREDMETA: psihologija

Izobraževalni program gimnazije, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program gimnazije z italijanskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program dvojezične slovensko-madžarske gimnazije na narodno mešanem območju Prekmurja, izobraževalni program ekonomske gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program tehniške gimnazije, izobraževalni program tehniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program umetniške gimnazije - glasbena smer; modul A: glasbeni stavek, izobraževalni program umetniške gimnazije - glasbena smer; modul B: petje-instrument, izobraževalni program umetniške gimnazije - glasbena smer; modul C: jazz-zabavna glasba, izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - glasbena smer; modul A: glasbeni stavek, Izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - glasbena smer; modul B: petje-instrument, izobraževalni program umetniške gimnazije - plesna smer; modul A: balet, izobraževalni program umetniške gimnazije - plesna smer; modul B: sodobni ples, Izobraževalni program umetniške gimnazije - likovna smer, izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodno mešanem območju v slovenski Istri - likovna smer, izobraževalni program umetniške gimnazije - smer gledališče in film:

obvezni predmet (70 ur)

maturitetni standard (280 ur)

Izobraževalni program klasične gimnazije:

obvezni predmet (70/210 ur)

maturitetni standard (280 ur)

PRIPRAVILA PREDMETNA KURIKULARNA KOMISIJA V SESTAVI:

dr. Mojca Čerče, Gimnazija Slovenj Gradec, dr. Barbara Debeljak Rus, Srednja šola Domžale, dr. Katja Depolli Steiner, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Maja Krajnc, Srednja vzgojiteljska šola, gimnazija in umetniška gimnazija, Tomaž Kranjc, mag. Tina Petkovšek, Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo, Lidija Srša, Zavod za šolstvo, mag. Jasna Vesel.

JEZIKOVNI PREGLED: Barbara Jarc

OBLIKOVANJE: neAGENCIJA, digitalne preobrazbe, Katja Pirc, s. p.

IZDALA: Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje in Zavod RS za šolstvo

ZA MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE: dr. Vinko Logaj

ZA ZAVOD RS ZA ŠOLSTVO: Jasna Rojc

Ljubljana, 2025

SPLETNA IZDAJA

DOSTOPNO NA POVEZAVI:

https://eportal.mss.edus.si/msswww/datoteke/ucni_nacrti/2026/un-dp-psihologija_gim-si-is-dv-kl-ek-ek-si-teh-teh-si-um-um-si.pdf

CIP

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID [247842051](#)

ISBN 978-961-03-1044-0 (Zavod RS za šolstvo, PDF)

BESEDILO O SEJI SS

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje je na svoji 244. seji, dne 22. 5. 2025, določil učni načrt psihologija za izobraževalni program gimnazije, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program gimnazije z italijanskim učnim jezikom na narodnostno 17 mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program dvojezične slovensko-madžarske gimnazije na narodnostno mešanem območju Prekmurja, izobraževalni program klasične gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program tehniške gimnazije, izobraževalni program tehniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program umetniške gimnazije in izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri.

Strokovni svet RS za splošno izobraževanje se je na svoji 244. seji, dne 22. 5. 2025, seznanil z didaktičnimi priporočili k učnemu načrtu psihologija za izobraževalni program gimnazije, izobraževalni program gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program gimnazije z italijanskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program dvojezične slovensko-madžarske gimnazije na narodnostno mešanem območju Prekmurja, izobraževalni program klasične gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije, izobraževalni program ekonomske gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program tehniške gimnazije, izobraževalni program tehniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri, izobraževalni program umetniške gimnazije in

izobraževalni program umetniške gimnazije s slovenskim učnim jezikom na narodnostno mešanem območju v slovenski Istri.



PRIZNANJE AVTORSTVA – NEKOMERCIALNO – DELJENJE POD ENAKIMI POGOJI

Prenova izobraževalnih programov s prenovo ključnih programskih dokumentov (kurikuluma za vrtce, učnih načrtov ter katalogov znanj)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



KAKO SE ZNAJTI?

TIPIČNE STRANI

V dokumentu je za dijakinje in dijake, učiteljice in učitelje ipd. uporabljena moška slovnična oblika, ki velja enakovredno za oba spola.

Tema sporoča vsebinski okvir ali okvir predmetnospecifičnih zmožnosti, povezanih s cilji oz. skupinami ciljev: teme so predmetno specifične in lahko vključujejo vsebinske sklope in dejavnosti ter razvijajo veščine, zmožnosti in koncepte, ki naj bi jih dijaki izgrajevali in razvijali v procesu učenja.

Vrsta teme:
Obvezno
Izbirno
Maturitetno

Opis teme zajema ključne poudarke oz. koncepte kot okvir skupinam ciljev.

Dodatna pojasnila za temo lahko vsebujejo razlago o zasnovi teme, usmeritve in/ali navodila, ki se nanašajo na vsebino, vrsto teme, členitev teme, poimenovanje, trajanje, dejavnosti, izvedbo aktivnosti, učne pripomočke ... oz. karkoli, kar je pomembno za to temo.

IME TEME

OBVEZNO

OPIS TEME

Em fugiaspiduci sitet ut etur, in conest dipsum eosa nonsequam volorum, ommolor aut desequi duciist estrunda volorest, sandeni maximin uscillab il magnam quiam quo con explacc ullaccum alisi quidell igendam, in repta dolupta volor sam, ut hilit laut faccumqui omnim ut doluptur, quam consequ atibus dolo dignate mporehent qui tem nonseque por aliquisimust que volestrum esed quibusdae milla conserf ernate dentiat.

Ma vellaut quatio rporrore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas molorporia doluptatis molum rae nos event, inullit incimaiozem fugiandantis et fugitisque maion ped quo odi beatur, sequi illisqui ipidel escim reprat.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Ullatur sequo qui ut vellenderio. Re exceseq uiatur aturem eos millandio totaquis alibus iume voluptatia quis aut quamust iosant prestius, ut ommodigendis doluptaes dersped moluptae. Harum a volupta tiatur, ne veles quia voluptatia similic tatesequam, seque ventio. Hendis erum quissequo quist que con nulparum ut quuntemos et repro quod ma nimusa sae vellaut eum ulpari valent voluptu rempor a de omnimax impellu ptataecusa ducipsae aut evelles temolup tincil imporia simped et endes eum et molum que laborerat voluptiurem nempori bustio explabo rionsenet evenimin nis ex eum voluptam consed que volupid eliquibus, tetusda ntusam ellis ut archill uptiore rundiae nimusdam vel enit, optibea quiaspelitem lam alit re, omnis ab il mo dolupti commihi tionsequiam eicia dolo intur accusci musdaecatet faccatur? Sinctet latiam facescipsa

Ceria pa iumquam, exernam quaspis dit equasit, omnis quis aut apitassum coribusda invenih icatorum qui ut re perumquaepep quame moditatum ipient veligna tessint iaessum, optamus, testi sediasped moluptatem aperiam aut quodips usciate veribus.

Mi, asit volupta tuscil int aspel illit atur, eum idenist iorrum alit, nim re illitas ma nimi, iusclisita dolorrym volorepedio core, consequam quae. De nossiti officillate

Z oznako **SC** so označeni ključni cilji posameznih področij skupnih ciljev. Številčni zapis pri oznaki skupnih ciljev se navezuje na preglednico s skupnimi cilji.

27. 2. 2025 /// 15:45

IME SKUPINE CILJEV

CILJI

Z oznako **O** so označeni obvezni cilji.

Z ležečim tiskom in oznako **I** so označeni izbirni cilji.

- O:** Et plabo. Nam eum fuga. Et explat. Xerro et aut que nihicia doloribus, velisci tatur
I: *Que ommodic aboribust, tesequae nimaionseni arum audit minusda dolum, si venimil itatat. Estinve litatem ut adit quid qui.* **SC** (2.2.2.1)
I: *Quia voluptatur aut od minverum, quas ilis et mint, eature rehenit magnatur aut exceaquam reiunt et omnis nobit vero excepel in nimagmam quat officiam que plaborpore ne culpa eum dolore aut aspicias sanihil moditam re pelias ne veri reperferes solos dolorum, quidit ad qui dolorerun.*
O: Ibus nis auda vendio venis saperum atem quiant aut pre comniscia num at is quoditi ne estinve litatem venis saperum atem quiant. **SC** (1.3.4.2 | 2.1.1.1 | 2.1.2.1 | 2.2.1.1 | 2.2.1.2 | 3.1.3.1 | 5.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak

S krepko označenim besedilom so izpostavljeni **minimalni standardi znanja**.

Z ležečim besedilom so označeni izbirni standardi oz. standardi znanja, ki izhajajo iz izbirnih ciljev.

Dodatne pisave in oznake pri standardih so opredeljene v obvezujočih navodilih za učitelja (npr. podčrtani, M, PTI itd.)

- Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.
- Ilcillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cuptatu repeliam.
- Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorrum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.**
- Ut fuga. Nemperum fuga.**
- Ma vellaut quiatio rporore voluptae cus et illent harum doluptatur, et quas
- Omnim ut doluptur, quam consequi.
- Obisquamet faccab incium repenam id quist plita nume con nonectem sit volentis etur sanda de velictorrum quasimus mo mi.*
- Ilcillabo. Bor as plibusc ipidesequat latia cuptatu repeliam.*
- Et ommo commolo ratatur saepedit essunt que parit, expelliquam rem simos con es est volorrum quae. Aximintios et faccae. Inciet, ommolo con commoluptas aut vidusci enient.
- Ut fuga. Nemperum fuga.*

TERMINI:

- | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|
| ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint | ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint |
| ☐ veligna tessint | ☐ laborerat voluptiurem | ☐ veligna tessint | |

Pojmi, ki jih dijak mora poznati oz. razumeti (in/ali znati smiselno uporabljati), lahko pa so navedeni tudi priporočeni pojmi. Nabor (strokovnih) terminov zaokrožuje in dopolnjuje posamezno temo, predstavlja pa informacijo učitelju pri načrtovanju vzgojno-izobraževalnega dela. Namenjen je navedbi terminologije, ki jo na področju določene teme v določenem obdobju izobraževalne vertikale usvojijo dijaki.

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

Viri in literatura,
ki so vključeni v
posamezno temo.

NASLOV TEME

- » Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Morbi eget ante eget ante hendrerit convallis vitae et purus. Donec euismod dolor sed neque condimentum, at sodales enim interdum. <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

NASLOV SKUPINE CILJEV

- » Etiam, M. (2019). Eget laoreet ipsum. Nulla facilisi.
- » Parum, V. (2025). Sequi blaboreet quosam. Seque cus.
- » Morbi P. (2007). Sed ac arcu id velit facilisis aliquet. Nec tincidunt.
- » Eget O. (2010). Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla a ac turpis. Nulla et tempus nunc, vitae scelerisque tellus. Sed in tempus mi, a aliquet quam. Integer ut euismod eros, vel pretium mi. Maecenas sollicitudin.
- » Nunc N. (2023). Morbi suscipit ante quis viverra sollicitudin. Aenean ultricies.
- » Nunc N., Ante A., Sem S. (2015). Nullam congue eleifend magna in venenatis. Ut consectetur quis magna vitae sodales. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Sed A. (2024). Ut aliquet aliquam urna eget laoreet. Fusce hendrerit dolor id mauris convallis, at accumsan lectus fermentum. Nunc bibendum quam et nibh elementum consectetur.

NASLOV SKUPINE CILJEV

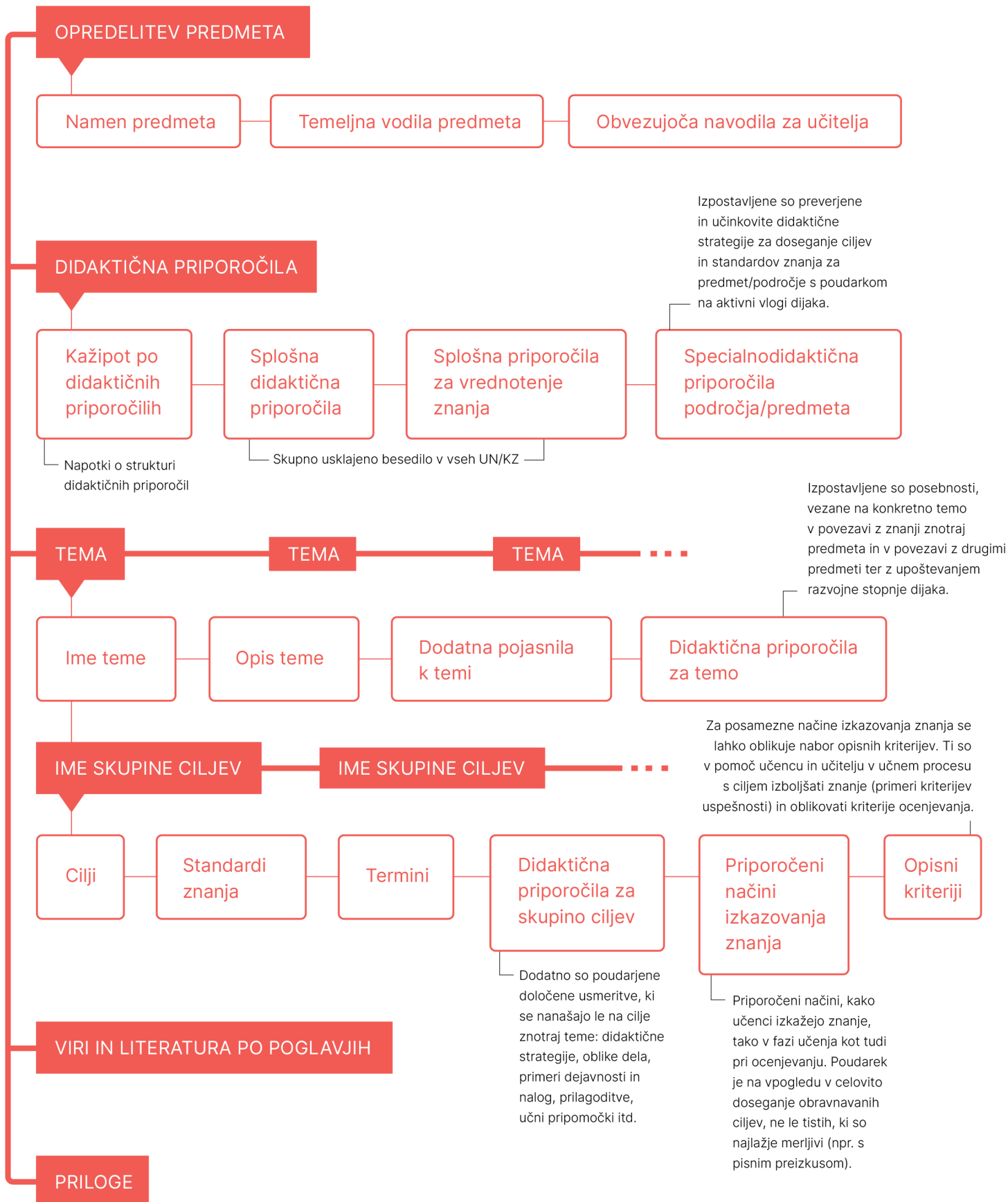
- » Vestibulum vitae massa eget orci condimentum fringilla, <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>
- » Nunc F.: Vivamus quis tortor et ipsum tempor laoreet id quis nunc. Phasellus quis sagittis ligula.
- » Redaktion, 2018. Morbi placerat: <https://lorem.ipsum.com/mubis/link/n0n2c3c>

Viri in literatura, ki so vključeni
v posamezno skupino ciljev.

Hiperpovezava
do zunanjega vira

KAKO SE ZNAJTI?

STRUKTURA UČNEGA NAČRTA Z DIDAKTIČNIMI PRIPOROČILI



KAZALO

OPREDELITEV PREDMETA..... 11

Namen predmeta..... 11

Temeljna vodila predmeta 11

Obvezujoča navodila za učitelje 12

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA 13

Kažipot po didaktičnih priporočilih 13

Splošna didaktična priporočila 13

Splošna priporočila za vrednotenje znanja ... 15

Specialnodidaktična priporočila
področja/predmeta 16

TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA.....27

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST..... 28

Uvod v psihologijo 29

Raziskovanje v psihologiji..... 32

Metode v psihologiji 34

Smeri v psihologiji..... 39

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA..... 40

Živčni sistem in možgani 41

Nevroplastičnost možganov 44

Stanja zavesti 45

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE..... 47

Občutenje in zaznavanje 48

MIŠLJENJE 51

Mišljenje 51

SPOMIN 55

Spomin 55

UČENJE..... 60

Oblike učenja 61

ČUSTVA 65

Čustva 66

MOTIVACIJA 71

Motivacija 72

Pomembne človekove potrebe 76

OSEBNOST..... 80

Osebnost 81

Razumevanje sebe 85

Razvoj osebnosti 88

INTELIGENTNOST..... 91

Inteligentnost 92

DUŠEVNO ZDRAVJE 95

Duševne obremenitve in stres..... 96

Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja 99

Duševne motnje..... 102

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE 105

Socialna kognicija..... 105

Skupina in socialno vedenje 109

Komunikacija 114

PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI 117

Promocija psihološke znanosti 118

VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH121

Opredelitev predmeta..... 121

Didaktična priporočila 121

Psihologija kot znanost 121

UVOD V PSIHOLOGIJO 122

METODE V PSIHOLOGIJI 122

Nevroznanost duševnosti in vedenja 122

ŽIVČNI SISTEM IN MOŽGANI 123

NEUROPLASTIČNOST MOŽGANOV 123

STANJA ZAVESTI 124

Občutenje in zaznavanje 124

Mišljenje 124

MIŠLJENJE 124

Spomin 125

SPOMIN 125

Učenje 126

Čustva 126

ČUSTVA 127

Motivacija 127

MOTIVACIJA 128

POMEMBNE ČLOVEKOVE POTREBE 128

Osebnost	128
Inteligentnost	129
INTELIGENTNOST	129
Duševno zdravje.....	129
DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES	130
OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA	130
DUŠEVNE MOTNJE	130
Posameznik in družbeno okolje.....	131
PRILOGE	132

OPREDELITEV PREDMETA

NAMEN PREDMETA

Psihologija je splošnoizobraževalni predmet, pri katerem dijak spozna psihologijo kot znanstveno vedo, ki proučuje vedenje in duševne procese, ki se odvijajo v posamezniku, kar psihologija raziskuje s pomočjo raziskav in znanstvenih metod. Dijak spozna, zakaj se ljudje vedejo na različne načine in kakšne misli, čustva, zaznave, spomini, potrebe se ob tem pojavljajo ter kakšni biološki procesi se sprožajo ob tem. Predmet spodbuja razumevanje kompleksne povezanosti psiholoških, bioloških in družbenih dejavnikov, ki vplivajo na vedenje in duševne procese. To krepi tudi dijakovo razumevanje nevarnosti poenostavljenih vzročno-posledičnih razlag vedenja, svojega in drugih, s čimer prispeva k bolj odprtemu in sprejemajočemu družbenemu okolju. Psihologija s svojimi psihološkimi spoznanji tako sodi v splošno izobrazbo posameznika v sodobnem svetu.

Sodelovanje z drugimi predmeti je naravni del poučevanja in učenja psihologije. Pojavi, obravnavani pri predmetu psihologije, se povezujejo tudi s spoznanji drugih ved, npr. biologije, filozofije, sociologije, matematike.

Poučevanje psihologije in psihološka spoznanja kognitivnih procesov dijaku pomagajo razvijati veščine kritičnega mišljenja in veščine reševanja problemov.

Dijak z znanjem o motivaciji in delovanju čustev, stresa in duševnega zdravja razvija razumevanje in obvladovanje izzivov s katerimi se sooča ter izboljšuje duševno zdravje in počutje. Znanje o vplivu socialnih skupin pa krepi empatično in odgovorno vedenje v odnosu z drugimi.

S spoznanji osebnosti in sposobnosti dijak razvija lastne potenciale in oblikuje svojo vizijo prihodnosti.

Psihologija kot splošnoizobraževalni predmet pomembno prispeva k doseganju izobraževalnih ciljev ter k oblikovanju osebnostne integritete in družbene odgovornosti. Zasnovan je tako, da smiselno podpira razvoj ključnih in prečnih kompetenc, ki prispevajo k celovitosti izobrazbe.

TEMELJNA VODILA PREDMETA

Pri predmetu dijaki spoznajo, da psihologija uporablja znanstvene metode za razumevanje človekovega vedenja in duševnih procesov. Učenje temelji na preverljivih dokazih, učitelj dijake spodbuja, da ločijo znanstvena spoznanja od mitov in neznanstvenih razlag vedenja in duševnosti.

Pri načrtovanju in izvajanju učnega procesa učitelj sledi naslednjim vodilom:

- » Aktivno učenje in sodelovanje: dijakova aktivna vloga v procesu učenja podpira njegovo razumevanje psiholoških konceptov. Poučevanje poteka tako, da se spoznanja povezujejo z življenjem dijakov in vključevanjem primerov lastnih izkušenj in družbenih vprašanj. Vse to spodbuja kritično mišljenje in samorefleksijo.
- » Kritično in ustvarjalno mišljenje: dijaki se učijo analizirati informacije, postavljati vprašanja, razvijati argumente in iskati rešitve za kompleksne probleme.
- » Etično razmišljanje: spodbujanje razumevanja in refleksije o etičnih vprašanjih v psihologiji, kot so pravice udeležencev raziskav, zaupnost in odgovorno ravnanje.
- » Samorefleksija: dijaki raziskujejo lastne procese učenja, vedenja, čustev in ostale miselne procese. Ker gre za zaupne vsebine, učitelj ne zahteva, da spoznanja samorefleksije dijak deli z drugimi, razen če to želi sam. Da bodo dijaki lahko razvijali večino refleksije je potrebno razvijati varno in spodbudno učno okolje.
- » Medosebne veščine in razumevanje raznolikosti: učitelj z aktivnim in sodelovalnim učenjem podpira razvoj dijakovih socialnih kompetenc, komunikacije, empatije in reševanja konfliktov. Spodbuja spoštovanje različnih kulturnih, družbenih in osebnih perspektiv.
- » Socialno - čustvene kompetence: učitelj spodbuja razvoj kompetenc, ki jih dijaki lahko uporabijo v življenju, kot so obvladovanje stresa, reševanje problemov in izboljšanje odnosov.

Ta vodila oblikujejo okvir, ki zagotavlja, da je poučevanje psihologije smiselno in usmerjeno k osebni ter akademski razvoju dijakov.

OBVEZUJOČA NAVODILA ZA UČITELJE

Učni načrt je namenjen poučevanju v programih splošne, klasične in strokovne gimnazije. Zajema 13 tem, od tega 11 obveznih in dve izbirni. Obvezne teme predstavljajo temeljna spoznanja psihologije. Predlagano zaporedje tem in skupin ciljev je priporočilo, v okviru katerega učitelj načrtuje aktivnosti v razredu. Vsaka tema vsebuje obvezne in izbirne cilje ter standarde. Večina izbirnih ciljev in standardov ima oznako (M), kar pomeni, da so namenjeni za poučevanje v 4. letniku. Učitelj pa je v prvem letu poučevanja učno

avtonomen pri poučevanju izbirnih ciljev glede na potrebe dijakov in program v katerem poučuje, kar omogoča večjo diferenciacijo in personalizirano učenje. Učitelj lahko izbira tudi teme zunaj predlaganega okvira v skladu s specifičnimi interesi dijakov. Pri poučevanju učitelj upošteva sodobna spoznanja o učenju s poudarkom osredotočenosti na proces učenja.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

KAŽIPOT PO DIDAKTIČNIH PRIPOROČILIH

Razdelke *Kažipot po didaktičnih priporočilih*, *Splošna didaktična priporočila* in *Splošna priporočila za vrednotenje znanja* je pripravil Zavod RS za šolstvo.

Didaktična priporočila prinašajo učiteljem napotke za uresničevanje učnega načrta predmeta v pedagoškem procesu. Zastavljena so večplastno, na več ravneh (od splošnega h konkretnemu), ki se medsebojno prepletajo in dopolnjujejo.

- » Razdelka **Splošna didaktična priporočila** in **Splošna priporočila za vrednotenje znanja** vključujeta krovne usmeritve za načrtovanje, poučevanje in vrednotenje znanja, ki veljajo za vse predmete po celotni izobraževalni vertikali. Besedilo v teh dveh razdelkih je nastalo na podlagi *Usmeritev za pripravo didaktičnih priporočil k učnim načrtom za osnovne šole in srednje šole* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3ladrdr>) ter *Izhodišč za prenovo učnih načrtov v osnovni šoli in gimnaziji* (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/plw0909>) in je v vseh učnih načrtih enako.
- » Razdelek **Specialnodidaktična priporočila področja/predmeta** vključuje tista didaktična priporočila, ki se navezujejo na področje/predmet kot celoto. Zajeti so didaktični pristopi in strategije, ki so posebej priporočeni in značilni za predmet glede na njegovo naravo in specifične.

Učni načrt posameznega predmeta je členjen na *teme*, vsaka tema pa se lahko nadalje členi na *skupine ciljev*.

- » Razdelka **Didaktična priporočila za temo** in **Didaktična priporočila za skupino ciljev** vključujeta konkretne in specifične napotke, ki se nanašajo na poučevanje določene teme oz. skupine ciljev znotraj teme. Na tem mestu so izpostavljene preverjene in učinkovite didaktične strategije za poučevanje posamezne teme ob upoštevanju značilnosti in vidikov znanja, starosti dijakov, predznanja, povezanosti znanja z drugimi predmeti/področji ipd. Na tej ravni so usmeritve lahko konkretizirane tudi s primeri izpeljave oz. učnimi scenariji.

Didaktična priporočila na ravni skupine ciljev zaokrožujeta razdelka **Priporočeni načini izkazovanja znanja** in **Opisni kriteriji**, ki vključujeta napotke za vrednotenje znanja (spremljanje, preverjanje, ocenjevanje) znotraj posamezne teme oz. skupine ciljev.

SPLOŠNA DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Učitelj si za uresničitev ciljev učnega načrta, kakovostno učenje ter optimalni psihofizični razvoj dijakov prizadeva zagotoviti varno in spodbudno učno okolje. V ta namen pri poučevanju uporablja raznolike didaktične strategije, ki vključujejo učne oblike, metode, tehnike, učna sredstva in gradiva, s katerimi dijakom

omogoča aktivno sodelovanje pri pouku, pa tudi samostojno učenje. Izbira jih premišljeno, glede na namen in naravo učnih ciljev ter glede na učne in druge, za učenje pomembne značilnosti posameznega dijaka, učne skupine ali oddelka.

Varno in spodbudno učno okolje učitelj zagotavlja tako, da:

- » spodbuja medsebojno sprejemanje, sodelovanje, čustveno in socialno podporo;
- » neguje vedoželjnost, spodbuja interes in motivacijo za učenje, podpira razvoj različnih talentov in potencialov;
- » dijake aktivno vključuje v načrtovanje učenja;
- » kakovostno poučuje in organizira samostojno učenje (individualno, v parih, skupinsko) ob različni stopnji vodenja in spodbujanja;
- » dijakom omogoča medsebojno izmenjavo znanja in izkušenj, podporo in sodelovanje;
- » prepozna in pri poučevanju upošteva predznanje, skupne in individualne učne, socialne, čustvene, (med)kulturne, telesne in druge potrebe dijakov;
- » dijakom postavlja ustrezno zahtevne učne izzive in si prizadeva za njihov napredek;
- » pri dijakih stalno preverja razumevanje, spodbuja ozaveščanje in usmerjanje procesa lastnega učenja;
- » proces poučevanja prilagaja ugotovitvam sprotne spremljanja in preverjanja dosežkov dijakov;
- » omogoča povezovanje ter nadgrajevanje znanja znotraj predmeta, med predmeti in predmetnimi področji;
- » poučuje in organizira samostojno učenje v različnih učnih okoljih (tudi virtualnih, zunaj učilnic), ob uporabi avtentičnih učnih virov in reševanju relevantnih življenjskih problemov in situacij;
- » ob doseganju predmetnih uresničuje tudi skupne cilje različnih področij (jezik, državljanstvo, kultura in umetnost; trajnostni razvoj; zdravje in dobrobit; digitalna kompetentnost; podjetnost).

Učitelj pri uresničevanju ciljev in standardov znanja učnega načrta dijakom omogoči prepoznavanje in razumevanje:

- » smisla oz. namena učenja (kaj se bodo učili in čemu);
- » uspešnosti lastnega učenja oz. napredka (kako in na temelju česa bodo vedeli, da so pri učenju uspešni in so dosegli cilj);
- » pomena različnih dokazov o učenju in znanju;
- » vloge povratne informacije za stalno izboljševanje ter krepitev občutka »zmorem«;
- » pomena medvrstniškega učenja in vrstniške povratne informacije.

Za doseganje celostnega in poglobljenega znanja učitelj načrtuje raznolike predmetne ali medpredmetne učne izzive, ki spodbujajo dijake k aktivnemu raziskovanju, preizkušanju, primerjanju, analiziranju, argumentiranju, reševanju avtentičnih problemov, izmenjavi izkušenj in povratnih informacij. Ob tem nadgrajujejo znanje ter razvijajo ustvarjalnost, inovativnost, kritično mišljenje in druge prečne veščine. Zato učitelj, kadar je mogoče,

izvaja projektni, problemski, raziskovalni, eksperimentalni, izkustveni ali praktični pouk in uporablja temu primerne učne metode, pripomočke, gradiva in digitalno tehnologijo.

Učitelj upošteva raznolike zmožnosti in potrebe dijakov v okviru notranje diferenciacije in individualizacije pouka ter personalizacije učenja s prilagoditvami, ki obsegajo:

- » učno okolje z izbiro ustreznih didaktičnih strategij, učnih dejavnosti in oblik;
- » obsežnost, zahtevnost in kompleksnost učnih ciljev;
- » raznovrstnost in tempo učenja;
- » načine izkazovanja znanja, pričakovane rezultate ali dosežke.

Učitelj smiselno upošteva načelo diferenciacije in individualizacije tudi pri načrtovanju domačega dela dijakov, ki naj bo osmišljeno in raznoliko, namenjeno utrjevanju znanja in pripravi na nadaljnje učenje.

Individualizacija pouka in personalizirano učenje sta pomembna za razvijanje talentov in potencialov nadarjenih dijakov. Še posebej pa sta pomembna za razvoj, uspešno učenje ter enakovredno in aktivno vključenost dijakov s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami, z učnimi težavami, dvojno izjemnih, priseljencev ter dijakov iz manj spodbudnega družinskega okolja. Z individualiziranimi pristopi preko inkluzivne poučevalne prakse učitelj odkriva in zmanjšuje ovire, ki dijakom iz teh skupin onemogočajo optimalno učenje, razvoj in izkazovanje znanja, ter uresničuje v individualiziranih programih in v drugih individualiziranih načrtih načrtovane prilagoditve vzgojno-izobraževalnega procesa za dijake iz specifičnih skupin.

SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VREDNOTENJE ZNANJA

Vrednotenje znanja razumemo kot ugotavljanje znanja dijakov skozi celoten učni proces, tako pri spremljanju in preverjanju (ugotavljanje predznanja in znanja dijaka na vseh stopnjah učenja) kot tudi pri ocenjevanju znanja.

V prvi fazi učitelj kontinuirano spremlja in podpira učenje, preverja znanje vsakega dijaka, mu nudi kakovostne povratne informacije in ob tem ustrezno prilagaja lastno poučevanje. Pred začetkom učnega procesa učitelj najprej aktivira in ugotavlja dijakovo predznanje in ugotovitve uporabi pri načrtovanju pouka. Med učnim procesom sproti preverja doseganje ciljev pouka in standardov znanja ter spremlja in ugotavlja napredek dijaka. V tej fazi učitelj znanja ne ocenjuje, pač pa na osnovi ugotovitev sproti prilagaja in izvaja dejavnosti v podporo in spodbudo učenju (npr. dodatne dejavnosti za utrjevanje znanja, prilagoditve načrtovanih dejavnosti in nalog glede na zmožnosti in potrebe posameznih dijakov ali skupine).

Učitelj pripomore k večji kakovosti pouka in učenja, tako da:

- » sistematično, kontinuirano in načrtno pridobiva informacije o tem, kako dijak dosega učne cilje in usvaja standarde znanja;
- » ugotavlja in spodbuja razvoj raznolikega znanja – ne le vsebinskega, temveč tudi procesnega (tj. spretnosti in veščin), spremlja in spodbuja pa tudi razvijanje odnosnega znanja;
- » spodbuja dijaka, da dosega cilje na različnih taksonomskih ravneh oz. izkazuje znanje na različnih ravneh zahtevnosti;

- » spodbuja uporabo znanja za reševanje problemov, sklepanje, analiziranje, vrednotenje, argumentiranje itn.;
- » je naravnani na ugotavljanje napredka in dosežkov, pri čemer razume, da so pomanjkljivosti in napake zlasti priložnosti za nadaljnje učenje;
- » ugotavlja in analizira dijakovo razumevanje ter odpravlja vzroke za nerazumevanje in napačne predstave;
- » dijaka spodbuja in ga vključuje v premisleke o namenih učenja in kriterijih uspešnosti, po katerih vrednoti lastno učno uspešnost (samovrednotenje) in uspešnost vrstnikov (vrstniško vrednotenje);
- » dijaku sproti podaja kakovostne povratne informacije, ki vključujejo usmeritve za nadaljnje učenje.

Ko so dejavnosti prve faze (spremljanje in preverjanje znanja) ustrezno izpeljane, sledi druga faza, ocenjevanje znanja. Pri tem učitelj dijaku omogoči, da lahko v čim večji meri izkaže usvojeno znanje. To doseže tako, da ocenjuje znanje na različne načine, ki jih je dijak spoznal v procesu učenja. Pri tem upošteva potrebe dijaka, ki za uspešno učenje in izkazovanje znanja potrebuje prilagoditve.

Učitelj lahko ocenjuje samo znanje, ki je v učnem načrtu določeno s standardi znanja. Predmet ocenjevanja znanja niso vsi učni cilji, saj vsak cilj nima z njim povezanega specifičnega standarda znanja. Učitelj ne ocenjuje stališč, vrednot, navad, socialnih in čustvenih veščin ipd., čeprav so te zajete v ciljih učnega načrta in jih učitelj pri dijaku sistematično spodbuja, razvija in v okviru prve faze tudi spremlja.

Na podlagi standardov znanja in kriterijev uspešnosti učitelj, tudi v sodelovanju z drugimi učitelji, pripravi kriterije ocenjevanja in opisnike ter jih na ustrezen način predstavi dijaku. Če dijak v procesu učenja razume in uporablja kriterije uspešnosti, bo lažje razumel kriterije ocenjevanja. Ugotovitve o doseganju standardov znanja, ki temeljijo na kriterijih ocenjevanja in opisnikih, se izrazijo v obliki ocene.

Učitelj z raznolikimi načini ocenjevanja omogoči izkazovanje raznolikega znanja (védenje, spretnosti, veščine) na različnih ravneh. Zato poleg pisnih preizkusov znanja in ustnih odgovorov ocenjuje izdelke (pisne, likovne, tehnične, praktične in druge za predmet specifične) in izvedbo dejavnosti (govorne, gibalne, umetniške, eksperimentalne, praktične, multimedijske, demonstracije, nastope in druge za predmet specifične), s katerimi dijak izkaže svoje znanje.

SPECIALNODIDAKTIČNA PRIPOROČILA PODROČJA/PREDMETA

Učni načrt usmerja in podpira učitelja psihologije pri načrtovanju in udejanjanju celovitega in razvojno ustreznega pouka psihologije, namenjenega dijaku v gimnazijskem programu (splošna, strokovna in klasična gimnazija). Vsebina učnega načrta obsega temeljne vsebine in sodobna spoznanja psihološke znanosti, ki so pomembni in smiselni za splošno izobrazbo in osebno življenje dijakov.

Ob tem bi želeli izpostaviti, da specialno-didaktična priporočila v tem učnem načrtu izhajajo tudi iz priporočil, ki so bila predstavljena v prejšnjih kurikularnih dokumentih za poučevanje psihologije. **Dijake želimo opremiti z naborom sodobnih psiholoških pojmov, strategij in veščin, s katerimi bodo lahko razvijali psihološko pismenost, osmišljali doživljanje in vedenje sebe in drugih, razvijali raznolike kompetence in krepili celostni**

osebnostni razvoj. Pri tem učni načrt učitelju omogoča avtonomijo pri izboru nekaterih učnih ciljev, ki bi bili po presoji učitelja najprimernejši, pri čemer upošteva priporočen obseg učnih ur, potrebe in interese dijakov.

Sedemdeset ur pouka je namenjenih dijakovi izdelavi maturitetne naloge. Učitelj lahko nekatere vsebine, npr. načrtovanje raziskave, postavljanje hipotez, izbor metode, etičnost v raziskovanju in pregled virov, časovno načrtuje tudi v sklopu teh ur. Prav tako učitelj preveri dijakovo poznavanje osnovnih statističnih tehnik (urejanje podatkov, opisovanje podatkov, statistično sklepanje), ki jih je dijak spoznal pri matematiki. Če učitelj oceni, da je treba vsebine poglobiti s primerom psihološkega raziskovanja, lahko to izvede znotraj teh ur.

Didaktična načela, metode in oblike

Pomembno je, da učitelj zagotovi priložnost za odkrivanje novega znanja s sodobnimi didaktičnimi metodami, ki dijake spodbujajo k aktivnemu učenju. V učnem procesu dijaki ne smejo in ne morejo biti le pasivni prejemniki informacij, temveč aktivno sodelujejo pri učenju. Učitelj to dosega tako, da jih vključuje v različne problemske naloge, raziskovalne ali inovacijske projekte, razprave, izkustveno učenje in druge pristope, ki omogočajo globlje razumevanje in osebno angažiranost dijakov.

Pouk psihologije naj vsebuje takšne aktivnosti dijakov, ki jim omogočajo refleksijo izkustva, avtonomijo pri razmišljanju, kritično analizo in ustvarjalnost, in sicer: reševanje problemov, diskusijo, delo z besedili (analiza, evalvacija, primerjava), igranje vlog in simulacije, interaktivne igre, študije primera, projektno učno delo, eksperimentiranje itd. Učiteljeva razlaga naj bo problemsko obarvana, raba različnih oblik demonstracije psiholoških pojavov ali vedenja (npr. analiza videoposnetka) pa naj deluje kot dopolnilo in nadgradnja aktivnega učenja dijakov. Frontalno poučevanje naj se izmenjuje z individualnim in skupinskim ter sodelovalnim učenjem.

Obravnavo učne teme naj učitelj praviloma začne z vprašanjem, s katerim učence usmeri v preiskovanje lastnega obstoječega pojmovanja obravnavanega pojava. Obravnavo naj učitelj praviloma sklene z usmeritvijo dijakov v razmislek, kako bi lahko usvojeno znanje uporabili in izkoristili v vsakodnevem življenju.

Učitelj je avtonomen pri določanju števila ur, namenjenih obravnavi posamezne učne teme ali skupine ciljev znotraj posamezne teme in pri določanju zaporedja učnih tem. Predlagano zaporedje učnih tem in obseg učnih ur za posamezno temo ali skupino ciljev je zgolj *priporočilo*. Učitelj lahko avtonomno, vendar smiselno povezuje in umešča cilje in standarde različnih tem. Osnovno vodilo in pogoj je, da dijak oblikuje celostno razumevanje pomembnih spoznanj sodobne psihologije ter razume pomen poznavanja in uporabe psiholoških spoznanj v vsakdanjem osebnem in kasnejšem poklicnem življenju.

Učni načrt ob sodobnih didaktičnih metodah predvideva in priporoča tudi možnost izvedbe vaj, ki jih očrtuje tema promocija psihološke znanosti. Izvedba takih vaj je ponujena učitelju kot paleta idej za obravnavo dodatnih ali poglobljenih vsebin po strokovni presoji učitelja in v skladu z interesi in/ali s potrebami dijakov. Tema promocija psihološke znanosti omogoča dijakom, da z izkustvenim učenjem osmislijo vsebine obveznih tem in jih povežejo z vsakdanjim življenjem, pri tem pa razvijajo raznolike veščine, pomembne za osebni razvoj, življenje v sodobni družbi in izzive na bodočem poklicnem področju. Cilji vaj se lahko navezujejo na cilje posamezne teme učnega načrta (npr. *dijak spoznava lastne osebne značilnosti, doživljanje in vedenje*). Večinoma pa so cilji predlaganih vaj vsebinsko neodvisni in lahko horizontalno povezujejo več tem iz učnega načrta (npr. *dijak kritično presoja verodostojnost in strokovnost različnih virov informacij in izbira ustrezne podatke*).

Tema promocija psihološke znanosti ni namenjena le učenju deklarativnega znanja temveč tudi učenju proceduralnega znanja. Dijaki tako razvijajo zmožnost samorefleksije, razvijajo spretnosti v medosebnih odnosih, se učijo učinkovitega sporazumevanja, sodelovanja ter kakovostnih in odgovornih odnosov, razvijajo zavest o različnih načinih ohranjanja posameznikovega psihičnega blagostanja in se jih učijo uporabljati. To je mogoče doseči s poučevanjem v majhnih skupinah, z interakcijskimi vajami, s socialnimi igrami, s ponovitvami psiholoških eksperimentov in z drugimi aktivnimi metodami, s katerimi dijaki povezujejo spoznanja psihologije z lastno izkušnjo. Tako lahko sistematično razvijajo nekatere temeljne kompetence, predvsem socialne kompetence, učenje učenja ter samoiniciativnost in podjetnost. **V učnem načrtu je zato najmanj 10 ur namenjenih vajam, ki so organizacijsko lahko načrtovane na podoben način kot npr. laboratorijske vaje.**

Pri didaktičnem načrtovanju pouka si učitelj lahko pomaga s številnimi strokovnimi monografijami, priročniki in gradivi različnih založb kot so Zavod RS za šolstvo, Znanstvena založba Filozofske fakultete UL, s strokovnimi revijami (npr. Psihološka obzorja, Panika) in z digitalnimi viri strokovnih psiholoških institucij ali zvez (npr. EFPA, EFPTA, ERIC, APA (PsycINFO ali Teaching Psychology as subject), ResearchGate, spletna stran Psihologija dela ipd.).

Pri načrtovanju poučevanja učitelj uporabi spoznanja o kompleksnih miselnih procesih, kot jih opredeljuje Marzanova taksonomija [1]: primerjanje, razvrščanje, sklepanje, analiza napak, abstrahiranje, analiza perspektiv, odločanje, preizkušanje, odkrivanje, reševanje problemov ipd. Učitelj se lahko nasloni tudi na Bloomovo taksonomijo [1], zlasti na njene višje ravni, pri katerih gre za analizo, vrednotenje in ustvarjanje. Te ravni zahtevajo poglobljeno obdelavo informacij, uporabo višjih kognitivnih sposobnosti in ustvarjalno mišljenje.

Pri dijakih je pomembno spodbujati veščine kritičnega mišljenja, npr. po Bonstinglovem modelu (1996) [2], ki opredeljuje:

- » prepoznavanje in razjasnitev problema,
- » jasno opredelitev problema,
- » identificiranje tem, ki jih vključuje neka informacija,
- » oblikovanje kakovostnih vprašanj,
- » primerjanje in določanje relevantnosti informacije za dani kontekst,
- » presoja informacij (razlikovanje dejstev od mnenj in sklepov),
- » preverjanje konsistentnosti,
- » prepoznavanje predpostavk,
- » razlikovanje pravih podob od napačnih (npr. stereotipov),
- » prepoznavanje propagande, zmot in ideologij,
- » izpeljava sklepov in reševanje problema (prepoznavanje vzrokov in posledic, napovedovanje posledic, prepoznavanje alternativ, izkazovanje razumne presoje in izpeljava ter preverjanje sklepov).

Z namenom razvijanja metakognicije učitelj spodbuja dijake, da:

- » razmišljajo o svojem učenju,

- » spremljajo svoj napredek,
- » razvijajo refleksijo, prilagajanje in izboljševanje lastnega učnega procesa,
- » razvijajo sposobnost samostojnega učenja vse življenje, tudi z obvladovanjem napak in neuspehov ter učenjem iz izkušenj.

Učitelj organizira proces poučevanja tako, da dijake spodbuja k medsebojnemu sodelovanju in razvijanju socialnih veščin, in sicer s tem da:

- » omogoča sodelovanje med dijaki, bodisi v manjših skupinah, bodisi pri skupinskih projektih,
- » spodbuja razvoj empatije, socialnih veščin in zmožnosti dijakov za timsko delo.

Vse to lahko učitelj razvija s sodobnimi pristopi poučevanja tako, da uporabi formativno spremljanje. Namesto, da bi se osredotočil zgolj na končne rezultate, se usmerja k rednem spremljanju napredka dijakov in k podajanju takojšnjih povratnih informacij za izboljšanje učnega procesa.

Učitelj in dijaki v učnem procesu uporabljajo digitalno tehnologijo, ki omogoča dostop do širokega nabora virov, digitalnih orodij in interaktivnih vsebin, ki spodbujajo ustvarjalnost, izboljšujejo kakovost izobraževanja, omogočajo različne oblike in strategije za spodbujanje učenja ter personalizacijo učnega procesa.

Učni načrt vključuje didaktična priporočila za vsako posamezno temo ali skupine ciljev znotraj posamezne teme. Cilji v učnem načrtu so zapisani tako, da omogočajo učitelju avtonomno presojo o izboru ustreznih didaktičnih strategij in metod, s katerimi bo dijake vodil k njihovem doseganju.

Didaktična priporočila temeljijo na sodobnih didaktičnih spoznanjih, s katerimi učitelj dijake usmerja in vodi k pridobivanju kompleksnih znanj in veščin. Didaktična priporočila za vse teme oziroma skupine ciljev so zapisana na naslednji način:

1. pojasnitev ciljev (opisani in pojasnjeni so obseg in globina obravnavane vsebine ter pričakovana taksonomska raven znanja),
2. didaktična priporočila za doseganje ciljev (nanizanih je nekaj možnih načinov oziroma didaktičnih strategij za doseganje ciljev ali skupine ciljev),
3. didaktična priporočila za doseganje skupnih oziroma ključnih ciljev (navedenih je nekaj najpomembnejših skupnih ciljev, ki jih je mogoče nagovarjati ali spodbujati pri posamezni temi ali skupini ciljev znotraj posamezne teme).

V nadaljevanju pojasnjujemo nekaj primerov didaktičnih strategij za doseganje izbranih ciljev, ki jih lahko navajajo didaktična priporočila v točki 2.

Učitelj organizira učenje v socialnih učnih skupinah (z diskusijami in razpravami v skupinah, z igrami vlog, z izvedbo projektov in raziskav ipd.) za cilj *dijak razlikuje med različnimi oblikami vedenja v medosebnih odnosih* ali za cilj *dijak razume napake socialnega zaznavanja*.

V okviru projektnega, raziskovalno/preiskovalnega dela učitelj nagovarja cilj *dijak razišče razvoj psihologije in področja sodobne psihologije*. Tako npr. lahko dijaki z uporabo različnih virov preučujejo biografije pomembnih posameznikov v zgodovini psihologije ali v sodobni psihologiji in o tem napišejo članek ali poročilo. Podobno je ta didaktična strategija primerna za cilj *spozna vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje* ter za cilj

razume vpliv nevrottransmitterjev in hormonov na duševnost in vedenje. Tako npr. dijaki izberejo določen nevrottransmitter ali hormon in z uporabo znanstvenih virov (primernih za srednješolce) raziskujejo njegov pomen za duševno zdravje in vedenje, ter na koncu izdelajo predstavitev. Učitelj lahko dijake spodbudi, da načrtujejo manjšo raziskavo ali izvedejo projekt o zdravih spolnih navadah.

V okviru eksperimentalnega/praktičnega pouka učitelj dosega cilj *dijak razume spremembe spomina*. Dijak ali skupina dijakov lahko v ta namen izvedeta poskus o spremembah gradiva skozi čas. Podobno lahko učitelj nagovarja cilj *dijak razume pozornost in njen pomen za posameznika*. Dijaki lahko izmerijo obseg kratkotrajnega spomina za vizualno gradivo.

Didaktično strategijo učenje zunaj učilnice učitelj uporabi za cilj *dijak razume in uporabi različne strategije v skrbi za svoje duševno zdravje*, pa tudi za cilj *dijak spozna različne oblike strokovne psihološke pomoči*. Učitelj v ta namen organizira obiske društev, institucij, izvedb delavnic različnih strokovnjakov zunaj šole, opravljanje prostovoljnega dela ipd.

Načini izkazovanja znanja in opisni kriteriji

Za poučevanje je pomembno, da učitelj kontinuirano spremlja dijakovo učenje, dijaka pri učenju spodbuja, mu daje kakovostne povratne informacije in ob tem ustrezno prilagaja tudi lastno poučevanje (glej Splošna priporočila za vrednotenje znanja). S spremljanjem preverja dijakovo razumevanje usvojenega znanja.

Učitelj lahko za preverjanje znanja uporabi različne metode, ki omogočajo celostno preverjanje in ocenjevanje razumevanja usvojenega znanja dijakov: ustno ocenjevanje, pisno ocenjevanje, ocenjevanje samostojnih ali skupinskih izdelkov (poročila, referati, refleksije, analize in prikazi, eseji, načrti projektov, portfolii, infografike, plakati). Preverjanje in ocenjevanje znanja ni omejeno le na klasične oblike testov, temveč lahko vključuje tudi ustvarjalne in interaktivne pristope, ki spodbujajo kritično razmišljanje in aplikacijo psiholoških pojmov in spoznanj v prakso.

Pri pisnem preverjanju učitelj uporabi različne tipe nalog: izbirni tip, naloge povezovanja in dopolnjevanja, naloge kratkih odgovorov in naloge presojanja pravilnosti trditev. Ti tipi nalog so primerni predvsem za preverjanje in ocenjevanje nižjih ravni znanja. Za ugotavljanje znanja na ravni analize, sinteze in vrednotenja znanja priporočamo uporabo nalog esejskega in interpretacijskega tipa. S samostojnimi izdelki dijakov (npr. referati, raziskovalne naloge, refleksije, eseji, raznovrstni projekti in različne vrste avtentičnih nalog) naj učitelj preverja tudi dijakovo sposobnost ločevanja pomembnih dejstev od nepomembnih, sposobnost povezovanja in organiziranja izkušenj in informacij v smiselno celoto, sposobnost kritične presoje in argumentacije idr. Učitelj naj bo tako pri načrtovanju in izvajanju pouka kot v fazi preverjanja in ocenjevanja pozoren na vso paleto različnih znanj: vsebinskih ter procesnih (kompleksno mišljenje, sodelovanje, predstavlanje idej, delo z viri). Komunikacijske in socialne veščine naj učitelj preverja v avtentičnih situacijah (npr. pri delu z viri, pri delu v skupinah, s pomočjo igre vlog, argumentacije itd.).

Opisni kriteriji za pisno in ustno ocenjevanje se določijo v skladu s taksonomijo, npr. Bloomovo. Pri ocenah izdelkov in predstavitev ter pri drugih načinih ocenjevanja se lahko po presoji izberejo opisni kriteriji kot so npr.:

- » vsebinska celovitost (npr. "Izdelek vsebuje vse zahtevane vsebine in ustreza navodilom."),
- » kritično mišljenje in razumevanje (npr. "Izražena stališča so dosledno predstavljena, argumentacija je kakovostna in dosledna."),
- » strokovnost izražanja (npr. "Besedišče je bogato, raba strokovnih izrazov je ustrezna."),

- » izvirnost predstavitve (npr. "V izdelku/predstavitvi lahko prepoznamo ustvarjalnost in izvirnost"),
- » učinkovitost komunikacije (npr. "Dijak učinkovito komunicira z razredom, uporablja ustrezno besedno in nebesedno komunikacijo, aktivno sodeluje v pogovoru.")

V oblikovanje opisnih kriterijev učitelj lahko vključi tudi dijake (npr. v sklopu formativnega spremljanja).

Ciljev, ki zajemajo spoznavanje sebe in drugih, oblikovanja interesa za uporabo psiholoških spoznanj v življenju, razvoja specifičnih veščin ipd., učitelj ne ocenjuje. Naj pa ob vsebinah in dejavnostih, s katerimi jih uresničuje, spremlja napredek dijakov in jim daje povratno informacijo. Dijake spodbuja k zavestni refleksiji lastnega napredovanja tudi na teh, ne le na z ocenami osmišljenih kognitivnih področjih. Usmerja jih k samorefleksiji in samoocenjevanju, s tem pa k ozaveščanju in prevzemanju (so)odgovornosti za lastne dosežke, razvoj in ravnanje.

Učna diferenciacija, individualizacija in personalizirano učenje

Pomembno je, da učitelj upošteva individualne potrebe, interese in zmožnosti dijakov, kar je še posebej pomembno pri nadarjenih dijakih, dijakih priseljencih in dijakih s posebnimi potrebami. Poučevanje in preverjanje ter ocenjevanje znanja naj učitelj v teh primerih individualizira oziroma prilagodi dijakovim posebnostim, pri čemer naj upošteva veljavni pravilnik in individualiziran program dijaka s posebnimi potrebami.

Povezovanje znanja in medpredmetne povezave

Teme učnega načrta lahko učitelj smiselno povezuje znotraj predmeta (npr. nevroznanost duševnosti in vedenja povezuje z učenjem, spominom in mišljenjem; motivacijo in duševne obremenitve povezuje s temo duševno zdravje ipd.) in z drugimi splošnoizobraževalnimi predmeti (npr. nevroznanost duševnosti in vedenja lahko povezuje z biologijo; posameznik v družbenem okolju s sociologija ipd.).

Doseganje skupnih ciljev

Pri predmetu psihologija prednostno razvijamo področje skupnih ciljev zdravje in dobrobit, saj z usvajanjem ciljev in vsebin ter njihovim prenosom na lastno doživljanje dijaki razvijajo samozavedanje. S prepoznavanjem in uporabo psihološkega znanja v vsakdanjem življenju dijaki razvijajo temeljne veščine za lastno duševno, telesno in socialno dobrobit (npr. postavljanje ciljev, razvijanje prožnosti mišljenja, avtonomije in odgovornosti). To je izjemno pomembno v kontekstu pridobivanja splošne izobrazbe in mladostnikovega osebnega razvoja, saj oboje neposredno vpliva na njegov uspeh tako v šoli kot tudi v njegovem kasnejšem poklicnem življenju. Učitelj lahko ta področja poveže z vsebinami na več načinov, kar pripomore k celostnemu pristopu k učenju in osebnemu razvoju dijakov.

V pojasnitev navajamo primere, kako se posamezni sklopi skupnih ciljev zdravje in dobrobit povezujejo s cilji ali skupinami ciljev pri posameznih temah.

Duševna dobrobit se povezuje z učenjem obvladovanja stresa. Dijaki se pogosto soočajo z visokimi zahtevami in pritiskom okolja, zato je pomembno, da se naučijo tehnik za obvladovanje stresa (npr. dihalne vaje, sprostitve, čuječnost ipd.). Pomembno je, da spoznajo uravnavanje čustev, saj se vsakodnevno soočajo z lastnimi intenzivnimi čustvenimi odzivi in jih hkrati lahko opazujejo pri drugih ljudeh. Tako spoznavajo, kako se lahko učinkoviteje soočajo s čustveno zahtevnimi situacijami in izkušnjami.



Telesna dobrobit se pri predmetu psihologija kaže v ozaveščanju vpliva telesne aktivnosti na duševno zdravje. V ta namen učitelji dijake spodbudijo k iskanju ali predstavitvi spoznanj raziskav, ki kažejo, da telesna aktivnost izboljša razpoloženje ter zmanjšuje stresni odziv in možnosti za razvoj duševnih motenj. Dijaki spoznajo pomen spanja in zdravega načina prehranjevanja za doseganje večje telesne in duševne stabilnosti.

Socialna dobrobit se pomembno povezuje z učinkovito komunikacijo. Dijaki ob izbranih temah (npr. čustva, posameznik in družbeno okolje, duševno zdravje) spoznavajo in razvijajo socialne veščine, kot so učinkovita komunikacija, aktivno poslušanje in reševanje konfliktov. Uporaba tega znanja lahko izboljša medosebne odnose in zmanjšuje napetosti med dijaki, prispeva pa tudi k boljšemu sodelovanju v delovnih timih. S spoznavanjem različnih oblik vedenja v medosebnih odnosih (še posebej pri temi posameznik in družbeno okolje) dijaki prepoznavajo in presojujejo različne oblike vedenja v medosebnih odnosih, hkrati pa se učijo izbirati tiste oblike vedenja, ki bodo vodile h konstruktivnemu in prosocialnemu delovanju v skupinah in k družbeni odgovornosti.

Vsekakor pa cilje in vsebine psihologije smiselno povezujemo tudi z drugimi področji skupnih ciljev, tako z vsebinskimi povezavami kot tudi z izbiro didaktičnih metod, kar pojasnjujemo v nadaljevanju.

V teme učnega načrta kot eno izmed oblik dela smiselno vključujemo tudi uporabo raznolikih digitalnih orodij in s tem podpiramo razvoj digitalnih kompetenc, potrebnih za dijakovo učinkovito učenje v sodobnem času in za njegov karierni razvoj. S temi orodji skušamo pri dijakih razvijati boljšo učno motivacijo, aktivnejše in samostojnejše učenje, učinkovito doseganje ciljev in ob tem razvijanje digitalnih kompetenc. Takšna orodja so npr. Padlet, Mentimeter, Kahoot!, Quizlet, Wordwall, Trello, Forest, Canva, Mindmeister, Animoto, Thinglink ipd.

Pri izbiri digitalnih orodij morajo učitelji upoštevati cilje učnih tem in skupin ciljev ter zagotavljati, da orodja podpirajo specifične učne potrebe dijakov in spodbujajo razvoj pomembnih veščin, kot so samostojno učenje, kritično mišljenje in digitalne kompetence. Prav tako je ključno, da se uporaba teh orodij smiselno uravnava – prekomerna uporaba lahko zmanjša njihovo učinkovitost in angažiranost dijakov. Zato je priporočljivo, da učitelji digitalna orodja uporabljajo selektivno in občasno, saj tako ostanejo motivacijska in podpirajo učni proces na način, ki ne postane preobremenjujoč.

Znanja s področja psihologije učitelji povezujejo z digitalnimi kompetencami tako, da dijaki npr.:

- » uporabljajo psihološka znanja za kritično spremljanje in obvladovanje digitalnih informacij (npr. z razvijanjem kritičnega mišljenja ter razumevanjem kognitivnih procesov in napak lažje presojujejo informacije iz digitalnega okolja in sprejemajo informirane odločitve; npr. s temo učenje, spomin in mišljenje,
- » uporabljajo psihološka spoznanja o uporabniški izkušnji digitalnih vsebin (npr. razvijajo razumevanje povezanosti kognitivnih procesov kot so pozornost, spomin in zaznavanje pri sprejemanju digitalnih informacij),
- » uporabljajo psihološka spoznanja o skrbi za duševno zdravje in dobrobit v digitalnem okolju (npr. lahko se naučijo, kako prepoznati in obvladovati stres ali anksioznost, povezano z zasloni, še posebej pri dolgotrajni uporabi računalnikov ali mobilnih naprav; razvijajo veščine za obvladovanje stresnih situacij, ki jih povzročajo digitalne tehnologije kot so spletni nadzor ali zasvojenost z mobilnimi napravami; ob tem se učijo, kako ohranjati ravnotežje med delom in počitkom ter kako zmanjšati negativne učinke tehnologije na duševno zdravje – to je povezano predvsem s temo duševno zdravje),

- » uporabljajo psihološka spoznanja za komunikacijo in sodelovanje v digitalnem okolju (npr. naučijo se, kako učinkovito komunicirati po e-pošti, pri videokonferencah ali na drugih digitalnih platformah z uporabo psiholoških veščin, kot so učinkovito komuniciranje, empatija, aktivno poslušanje in upravljanje konfliktov - to je povezano predvsem s temami posameznik in družbeno okolje, duševno zdravje in promocija psihološke znanosti).

Za razvoj celostnega pristopa je pri gimnazijskem izobraževanju ključna tudi povezava med trajnostjo in psihološkimi znanji, ki pomeni prečni skupni cilj. Trajnost ni le vprašanje varovanja okolja, temveč vključuje tudi družbene, ekonomske in psihološke komponente, ki skupaj oblikujejo trajnostno prihodnost. Psihološka znanja lahko pomagajo dijakom, da bolje razumejo, kako njihove odločitve, ravnanje in vrednote vplivajo na trajnostne cilje ter kako lahko prispevajo k trajnostnemu razvoju tako v svojem ožjem socialnem okolju kot tudi v širši družbi.

Povezava med trajnostjo in psihološkimi znanji pri gimnazijskem izobraževanju dijakom omogoča, da ne razumejo le tehničnih vidikov trajnostnega razvoja, temveč razvijejo tudi notranjo motivacijo, etična načela in čustveno inteligentnost, ki so potrebni za uresničevanje trajnostnih ciljev.

Psihološka znanja ponujajo orodja za spodbujanje sprememb v vedenju, z obvladovanje stresa zaradi okoljskih izzivov in za razvoj trajnostnega vedenja, ki bo pomagalo dijakom da postanejo odgovorni in učinkoviti nosilci sprememb v svojih bodočih poklicnih okoljih in širši družbi. Skupni cilj trajnosti lahko povezujemo z vsebinami predmeta psihologija na npr. naslednjih področjih:

- » s spoznavanjem, kako čustva, motivacija, vrednote in stališča oblikujejo okoljske in družbene odločitve dijakov (npr. dijaki, ki se pri temi posameznik in družbeno okolje učijo vplivu stališč na motivacijo in vedenje, bodo bolje razumeli možnosti in omejitve vzpostavljanja in spodbujanja trajnostnega vedenja pri sebi in drugih ljudeh; z učenjem, kako postaviti cilje, slediti napredku in se nagraditi za pozitivne spremembe lahko dijakom pomagamo pri oblikovanju dolgoročnih trajnostnih navad – še posebej pri temah motivacija in učenje,
- » psihološka znanja o stresu in anksioznosti lahko dijakom pomagajo razumeti, kako se spoprijeti z doživljanjem nemoči, ki jih pri njih in drugih posameznikih lahko povzročijo globalni okoljski izzivi, – predvsem pri temi duševno zdravje,
- » razumevanje čustev drugih in različne oblike socialnega vedenja (empatija, altruizem, sodelovanje) so ključni za spodbujanje trajnostnih praks v širši skupnosti; dijaki se lahko naučijo, kako spodbujati sodelovanje z drugimi in deliti odgovornost za trajnostne cilje z empatijo do drugih ljudi in do okolja – predvsem pri temah čustva in posameznik in družbeno okolje,
- » v gimnazijskem izobraževanju je pomembno, da dijaki razvijejo tudi vodstvene sposobnosti za spodbujanje trajnostnih praks v svojih bodočih poklicnih okoljih; psihološka znanja o motivaciji, socialni skupini in medosebnih odnosih so koristna pri ustvarjanju okolja, ki spodbuja trajnostne spremembe v organizacijah - to je povezano s temami motivacija, posameznik in družbeno okolje, promocija psihološke znanosti,

- » dijaki, ki razumejo psihološke procese, ki vplivajo na njihove odločitve, so z večjo verjetnostjo pripravljeni sprejeti odgovornost za svoj vpliv na okolje; to vključuje zmanjšanje lastnega ogljičnega odtisa, boljše ravnanje z naravnimi viri in prispevanje k trajnostnemu razvoju v bodočem poklicnem življenju.

Povezava pouka psihologije z razvojem kompetence podjetnosti je zelo smiselna, saj mnoge psihološke veščine in koncepti neposredno vplivajo na posameznikovo sposobnost za podjetniško delovanje. Učitelji psihologije lahko povežejo znanje psihologije s kompetenco podjetnosti na različne načine:

- » s spoznavanjem vsebin o samopodobi, notranji motivaciji, postavljanju ciljev ter prepoznavanju lastnih moči in slabosti dijaki razvijajo zaupanje v svoje sposobnosti in se učijo, kako premagovati ovire, ki se lahko pojavijo v podjetniškem svetu – to je povezano s temami motivacija in osebnost,
- » v poklicnem svetu se posamezniki pogosto soočajo z visoko stopnjo stresa in prevzemajo tveganje, pri sprejemanju odločitev, ki vplivajo na njihov poslovni uspeh; razumevanje, kako obvladovati stres, sprejemati premišljena tveganja in ohranjati jasn um v stresnih situacijah, lahko dijakom ključno pomaga pri doseganju poslovnih uspehov – to je povezano s temo duševno zdravje,
- » podjetnost je pogosto povezana z iskanjem novih idej, z inovacijami in ustvarjalnimi rešitvami, zato so psihološki pristopi k razumevanju ustvarjalnosti, spodbujanju ustvarjalnega mišljenja in fleksibilnosti za dijake na poklicnem področju zelo uporabni – obravnava jih tema mišljenje,
- » pri številnih študijih in bodočih poklicih se bodo dijaki pogosto srečevali z različnimi sodelavci, partnerji, strankami, zaposlenimi in drugimi deležniki, zato bodo socialne veščine, kot so učinkovita komunikacija, reševanje konfliktov, sposobnost za vodenje in sodelovanje v timu, ključne za njihovo poklicno uspešnost, to pa se povezuje s temo posameznik in okolje,
- » podjetniki se pogosto soočajo z odločitvami, ki vključujejo etične dileme, na primer v zvezi s poslovnimi praksami, z odgovornostjo do okolja in zaposlenih ter s skladnostjo z zakonodajo, zato bo spoznavanje etičnih načel pri dijakih spodbudilo tudi razmišljanje, kako lahko delujejo odgovorno in trajnostno, ob tem pa ohranijo uspeh svojih podjetij – to je povezano predvsem s temo psihologija kot znanost.

Dejavnosti, ki dijakom omogočajo razvoj podjetnostne kompetence, temeljijo na ustvarjanju priložnosti za reševanje realnih problemov, na sodelovanju in ustvarjalnem razmišljanju. Učitelj naj spodbuja delo v skupinah, pri katerem si dijaki razdelijo vloge in se učijo sodelovanja, komunikacije in mreženja. Dijak naj bo v čim večji meri vključen v proces prepoznavanja problema, priprave nabora možnih rešitev, izbire najbolj optimalne rešitve na podlagi predhodno zastavljenih kriterijev, razvijanja možne rešitve. Pomembno je, da dijak načrtuje in upravlja različne vire (npr. materialne, finančne; zunanje osebe kot vir znanja ipd.). Učitelj naj spodbuja dijake, da se učijo na podlagi izkušenj, reflektirajo svoje odločitve in evalvirajo rezultate. S takšnim pristopom bodo dijaki razvijali ustvarjalnost, odgovornost, prilagodljivost in sposobnost prenosa idej v prakso.

Pouk psihologije v gimnazijskem programu ponuja tudi številne možnosti za podporo področij skupnih ciljev Jezika, državljanstva, kulture in umetnosti, predvsem pri razvoju ključnih kompetenc, kot so ustrezno izražanje, nenasilna komunikacija, občutljivost za moralna vprašanja, kritično mišljenje in aktivno sodelovanje v skupnosti. Pouk psihologije v gimnazijskem programu je lahko odličen način za doseg teh ciljev, saj psihologija obravnava številne teme, povezane s psihološkimi in družbenimi vprašanji, komunikacijo, občutljivostjo do drugih in razvijanjem kritičnega mišljenja, npr.:



- » dijaki usvajajo strokovno psihološko terminologijo, saj bodo s tem razvili sposobnost natančnega in jasnega izražanja pri govoru in pisanju - učitelji naj jih spodbudijo, da pri razlaganju teorij, eksperimentov ali primerov uporabijo ustrezne psihološke pojme ter jim pri uporabi različnih oblik nalog, kot so zapisi ali priprava predstavitev in poročil o psiholoških temah, pomagajo izboljšati pisno izražanje in spoznavanje strokovnega jezika,
- » dijakom naj učitelji ponudijo teme, ki so neposredno povezane z razvijanjem komunikacijskih veščin, saj se dijaki tako lahko učijo o tem, kako pomembni so večplastno razumevanje drugih (empatija) ter aktivno poslušanje in nenasilna komunikacija v različnih situacijah; učitelji lahko vključijo igre vlog in vaje, pri katerih dijaki vadijo nenasilno komunikacijo, npr. v konfliktnih situacijah, ter se osredotočijo na načine, kako doseči rešitev brez agresije,
- » z vključevanjem dijakov v razprave o moralnih vprašanjih, kot so pravičnost, enakost, etika raziskav, etični vidiki psiholoških intervencij in vloga psihologa v družbi, kar spodbuja razumevanje, da ni vedno enoznačnih odgovorov, temveč obstajajo različne perspektive, ki jih je treba upoštevati pri sprejemanju odločitev,
- » dijaki lahko raziskujejo, kako psihološke teorije in pristopi pripomorejo k izboljšanju kakovosti življenja tako na individualni kot na družbeni ravni; dijake lahko učitelji spodbudijo, da sodelujejo pri projektih, ki se osredotočajo na pomoč ranljivim skupinam v skupnosti, npr. svetovanje, prostovoljstvo, skrb za duševno zdravje; z aktivnim sodelovanjem pri projektih lahko dijaki pridobijo izkušnje, kako sodelovati za skupno dobro in razvijajo sposobnost reševanja problemov v širšem družbenem kontekstu,
- » dijaki lahko razvijajo kritično mišljenje in raziskujejo, kako psihološke teorije in poznavanje raziskav vplivajo na razumevanje pojavov v vsakdanjem življenju, kot so vplivi medijev, psihološki pojavi v politiki, oblikovanje družbenih norm in vrednot; učitelj lahko dijake usmerja k razpravi o tem, kako psihologija pomaga razumeti družbene fenomene kot so diskriminacija, nasilje ali neenakosti, ter kako lahko vsak posameznik prispeva k bolj pravični in vključujoči družbi,
- » dijaki lahko z ustvarjalnimi projekti in nalogmi izražajo svoja ustvarjalna razmišljanja in ideje, npr. ustvarijo lahko projekte, pri katerih preučujejo ali ponazarjajo psihološke pojave z glasbeno, likovno, plesno ali literarno umetnost, ali pa usvojena psihološka znanja in veščine kombinirajo z ustvarjalno uporabo različnih oblik umetnosti in to prenašajo na problemske situacije poklicnega področja (npr. ustvarjanje oglasa za izdelek ali podjetje).

Pomembno je, da učitelji omogočajo varno, odprto in spodbudno učno okolje, v katerem se bodo dijaki lahko svobodno izražali. Pouk psihologije naj bo torej odprt za različna mnenja in ideje.

Dijake se lahko spodbuja k raziskovanju in izražanju svojih stališč o psiholoških temah, pri čemer naj se počutijo varne in sprejete. Učitelji naj ustvarijo učno okolje, v katerem so napake sprejete kot del učnega procesa. Če dijaki niso prestrašeni zaradi napak, se lahko bolj svobodno izražajo in preizkušajo nove ideje. Če dojemajo napake kot del poti do uspeha, postanejo bolj vztrajni in odporni na izzive. To jim pomaga tudi pri gradnji samozavesti, saj vedo, da samo zato, ker so naredili napako, še niso neuspešni, temveč so uspešni že zato, ker so se trudili in se učili iz svojih izkušenj. Razumevanje napak kot del učnega procesa spodbuja tudi refleksija, kar pomeni, da učenci razmišljajo o svojem učenju in prepoznavajo, kaj so se naučili iz svojih izkušenj, kar je ključno za samostojno učenje in razvoj.

[1] Kompare, A. (2003). Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije: kako poučevati, preverjati in ocenjevati nekoliko drugače. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Blokar, G. B., Rupnik Vec, T., Bone, J., Bregač, Š., Brodnik, V., Celin, I., Drnovšek Zvonar, M., Gros, V., Gulič, T., Kočar, L., Kovačič, M., Krajšek, S., Markelj, M., Matrič, M., Mikeln, P., Mlakar, V., Novak, L., Peterle Grahonja, V., Pobega, A., ... Vučič, J. (2018). Veščine kritičnega mišljenja: primeri nalog za spodbujanje kritičnega mišljenja pri različnih predmetih v osnovni šoli: mednarodni projekt Asses[s]ment of Transversal Skills - ATS2020 (1. izd., str. 138). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/mynr8bh>



TEME, CILJI, STANDARDI ZNANJA



PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema predstavi temeljne značilnosti psihologije kot znanosti in jo razmeji od drugih znanosti. Dijaka postopoma vpelje v spoznavanje osnov znanstvenega raziskovanja v psihologiji. Razumevanje načel in stopenj v raziskovalnem procesu, poznavanje raziskovalnih metod v psihologiji in ozaveščanje pomena etičnosti v raziskovanju dijaku omogočajo širše in bolj poglobljeno razumevanje spoznanj sodobne psihologije. Spozna smeri razvoja psihologije, ki so pomembno vplivale na sodobno psihologijo. Tema dijaka opremi z znanjem, s katerim lažje razlikuje znanstvene razlage od neznanstvenih razlag psiholoških pojavov.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje naslednje skupine ciljev: uvod v psihologijo, raziskovanje v psihologiji, metode v psihologiji in smeri v psihologiji.

Pri skupini ciljev uvod v psihologijo dijak spozna značilnosti psihologije kot znanosti.

Pri skupini ciljev raziskovanje v psihologiji se dijak spozna s temeljnimi načeli in stopnjami znanstvenega raziskovanja.

Pri skupini ciljev metode v psihologiji spozna osnovne značilnosti temeljnih metod v psihologiji in spozna pomen etičnih načel v psihološkem raziskovanju.

Pri skupini ciljev smeri v psihologiji spozna ključne smeri, ki so prispevale k razvoju sodobne psihologije.

Z osnovami statistične obdelave podatkov, ki jih dijak potrebuje za učinkovito izdelavo maturitetne naloge, se seznani pri predmetu matematika, zato je pri tej temi potrebno medpredmetno sodelovanje z učiteljem matematike.

Dijak z izraženim interesom za raziskovanje psiholoških spoznanj lahko izdela svojo raziskovalno nalogo že v prvem letu poučevanja. Tako zavzame perspektivo informiranega uporabnika psiholoških spoznanj o duševnosti in vedenju, o katerih zmore in želi kritično razmišljati.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo tri učne ure, v četrtem letniku pa 14 učnih ur.



UVOD V PSIHOLOGIJO

CILJI

Dijak:

○: spoznava psihologijo kot znanost in jo primerja z drugimi znanostmi ter razlikuje poklic psihologa od drugih sorodnih poklicev,

○: raziskuje pomen psihologije za posameznika in družbo ter kritično presodi možnost zlorabe psiholoških spoznanj,

l: spoznava začetke znanstvene psihologije in razume namen ter cilje psihologije kot znanosti (M),

l: razume uporabnost spoznanj različnih področij sodobne psihologije (M).

SC (1.2.2.1 | 1.2.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **opredeli psihologijo in opiše njen predmet proučevanja,**

» **pojasni podobnosti in razlike med psihologijo in drugimi znanostmi,**

» **pojasni podobnosti in razlike med poklicem psihologa in drugimi sorodnimi poklici,**

» **presoja uporabnost psiholoških spoznanj za posameznika in za družbo,**

» **pojasni namen psihologije kot znanosti in opiše cilje psihologije ter jih ponazori s primeri iz življenja (M),**

» **opiše izbrana področja sodobne psihologije in s primeri pojasni, kako spoznanja teh področij koristijo ljudem ali družbi (M).**

TERMINI

○ psihologija ○ znanost ○ področja psihologije ○ sodobna psihologija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijak spozna opredelitev psihologije in njen predmet proučevanja.

Pri primerjavi psihologije z drugimi znanostmi dijak spozna, da se psihologija lahko primerja z naravoslovnimi znanostmi (npr. biologija, kemija, fizika), družboslovnimi znanostmi (npr. sociologija, ekonomija), tehničnimi in uporabnimi znanostmi (npr. medicina, tehnika, pedagogika), teoretičnimi znanostmi (npr. matematika, filozofija, logika). Iz teh primerjav lahko izhajajo tudi:

- » primerjave med poklici psihologa in sorodnimi poklici (npr. pedagog, psihiater, sociolog),
- » pojasnitve uporabnosti psiholoških spoznanj (npr. na področju zdravstva, šolstva, podjetništva, ipd.) in
- » področja sodobne psihologije (npr. zdravstvena psihologija, nevropsihologija, klinična psihologija, forenzična psihologija, pedagoška psihologija, psihologija dela, socialna psihologija, razvojna psihologija, eksperimentalna psihologija ipd.)

Primeren vir je članek *Psychology Subfields*, dostopen na spletni strani APA.

Dijak spozna razvoj psihologije skozi čas vse do začetka znanstvene psihologije.

2. Učitelj naj dijake spodbudi k iskanju znanosti, ki so psihologiji sorodne. Nadalje jih usmeri v iskanje povezav med izbranim poklicnim področjem (dijakom npr. ponudi, da neki poklic izžrebajo; izberejo poklic svojih staršev ali poklic, ki si ga sami želijo) in psihološkimi spoznanji (npr. katera psihološka spoznanja so povezana z izžrebanim/izbranim poklicnim področjem?). Za poglobljanje znanja lahko učitelj razloži tudi razliko med izobrazbo (npr. magister psihologije), poklicem (npr. psiholog) in delovnim mestom (npr. učitelj psihologije).

Pri obravnavi uporabnosti spoznanj psihologije lahko dijaki naredijo t.i. klipng (angl. *press clipping*), oz. pregled in analizo medijskih virov. V medijskih objavah (časopisi, televizijske vsebine, spletne objave) iščejo omembe psihologije oz. izbranih psiholoških vsebin.

Pri obravnavi sodobnih področij psihologije lahko učitelj odpre aktualno stran Zavoda RS za zaposlovanje in z dijaki analizira razpise za delo, ki se nanašajo na psihologe. Dijake lahko nato spodbudi k razmisleku, katera sodobna področja psihologije bi zajemala posamezno razpisano delovno mesto.

Dijak lahko ponazori razvoj znanstvene psihologije z izdelavo zgodovinskega časovnega traku, na katerem prikaže začetke posamezne temeljne psihološke smeri ali razvoj psihologije na Slovenskem (z imeni, ključnimi besedami) ali pa gre še dlje v preteklost in odkriva pomembne mejnike v povezavi s spoznanji o človekovi duševnosti (npr. Aristotel, knjiga *O duši*).

3. Za doseganje skupnega cilja razvijanja kritičnega mišljenja spodbudimo dijake, da sami navajajo psihološka spoznanja, ki jih poznajo. Na podlagi idej, ki jih navajajo dijaki, učitelj razvija razlikovanje med psihološkimi in neznanstvenimi predpostavkami o duševnosti. Kritično mišljenje bo dijak razvijal s tem, ko bo v diskusiji identificiral in kritično presojal svoja spoznanja, ki temeljijo na neznanstvenih predpostavkah. Pri tem bo razvijal številne miselne procese, npr. ločevanje dejstev od mnenj in interpretacije ter oblikovanje, analizo in vrednotenje argumentov.

S spoznavanjem možnosti zlorabe psiholoških spoznanj, dijak razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnosti, da o njih razmišlja skupaj z drugimi. Učitelj lahko to spodbuja tako, da ob analizi etičnosti raziskav,

študij primerov ali primerov iz dela psihologov, pri dijakih išče priložnosti za izpeljave moralnih oz. etičnih principov, ki jih bodo dijaki prepoznavali, zagovarjali in uporabljali v lastnem življenju.

Dijaki s spoznavanjem predmeta proučevanja in področij psihologije, razumejo, da s psihološkimi spoznanji odgovarjamo na široke in ozke potrebe ter interese družbe, obenem pa s psihološkim znanjem in njegovo uporabo vstopamo v razmerje z drugimi posamezniki in skupnostmi.



RAZISKOVANJE V PSIHOLOGIJI

CILJI

Dijak:

O: razume načela znanstvenega spoznavanja v psihologiji in jih razlikuje od neznanstvenih načinov spoznavanja duševnosti in vedenja,

SC (2.1.2.1)

I: uporablja znanje o stopnjah znanstvenega raziskovanja na primerih znanih psiholoških raziskav (M).

SC (4.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **pojasni načela znanstvenega spoznavanja in jih razlikuje od neznanstvenih razlag duševnosti in vedenja ter jih ponazori s primeri,**

» *pojasni stopnje znanstvenega raziskovanja na primeru psiholoških raziskav (M).*

TERMINI

◦ teorija ◦ hipoteza ◦ načela znanstvenega spoznavanja ◦ neznanstvena razlaga ◦ stopnje znanstvenega raziskovanja

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri načelih znanstvenega spoznavanja dijak spozna glavne značilnosti znanosti (npr. objektivnost, zanesljivost, veljavnost, preverljivost, ponovljivost, sistematičnost, kritičnost) in jih razlikuje od neznanstvenih načinov spoznavanja (npr. zanašanje na mnenje avtoritete, nekritično uveljavljanje lastnih stališč, stereotipov, predsodkov, prehitro sklepanje in posploševanje, uporaba »zdrave pameti«, miselnih pristranskosti ...). Pomembno je poudariti, da je psihologija znanstvena veda.

V nadaljevanju dijak spozna razliko med znanstveno psihologijo in neznanstvenimi razlagami duševnosti in vedenja (npr. frenologija, mesmerizem, parapsihologija, hiromantika, fiziognomika, horoskop, anekdote, laične razlage iz vsakdanjega življenja, prehitro posploševanje idr.). Dijaki izluščijo neznanstvene načine spoznavanja (npr. zanašanje na mnenje avtoritete, nekritično uveljavljanje lastnih stališč, stereotipov, predsodkov, prehitro sklepanje in posploševanje, uporaba »zdrave pameti«, miselnih pristranosti ...)

Dijak spozna, da teorije v psihologiji nastajajo v večstopenjskem procesu znanstvenega raziskovanja, ki temelji na raziskovanju, opazovanju in preverjanju.

2. Ob opredeljevanju psihologije kot znanosti lahko učitelj pripravi uvodno motivacijo, tako da dijaki:



- » spoznavajo mite in resnice o psihologiji,
- » pogledajo kratke posnetke o temeljnih raziskavah v psihologiji ali o njihovih priredbah v zabavne namene; po ogledu jih povabi k razpravi o oceni uporabnosti tovrstnih poskusov za razumevanje sebe in drugih. V pomoč so različne ponovitve psiholoških raziskav, ki jih je izvedel Derren Brown in so dostopni na YouTube.

Pri obravnavi neznanstvenih razlag duševnosti iz preteklosti (npr. verovanje starih kultur, fiziognomika, mesmerizem) in sedanjosti (npr. horoskop), učitelj povabi dijake k iskanju značilnosti neznanstvenih načinov spoznavanja v teh primerih in k iskanju primerov iz lastnega življenja (npr. zanašanje na mnenje avtoritete, nekritično uveljavljanje lastnih stališč, stereotipov, predsodkov, prehitro sklepanje in posploševanje, uporaba »zdrave pameti«, miselnih pristranskosti ...).

Dijak pojasni stopnje znanstvenega raziskovanja s pomočjo znanih raziskav, npr.: Milgramov eksperiment, "učinek opazovalca" (angl. *bystander effect*) ipd., in razišče možne pomanjkljivosti, ki so se pojavile pri posamezni stopnji. Vsaka stopnja znanstvenega raziskovanja zahteva kritično presojo glede metodološke ustreznosti, veljavnosti in etičnih vidikov, da zagotovimo zanesljive in ponovljive ugotovitve.

Učna diferenciacija in individualizacija: učitelj lahko vsebine v povezavi s stopnjami znanstvenega raziskovanja poveže s pripravo na izdelavo samostojne raziskovalne naloge in tako dijak izkustveno in aktivno spoznava vsebine.

3. Skupni cilji trajnostnega razvoja in digitalnih kompetenc so vpeti v vsebino psihološkega raziskovanja. Učitelj z dijaki problematizira raziskovanje z vidika trajnostnega razvoja; presoja pomembnost raziskovanja z upoštevanjem različnih vidikov (vidik pravičnosti, dolgoročni vidik). Pri raziskovanju okoljskega vedenja lahko skupaj z dijaki odpira vprašanja, npr. kako različni dejavniki (osebno, socialno in kulturno ozadje) vplivajo na posameznikovo pripravljenost za zmanjšanje svojega ogljičnega odtisa ne glede na družbeni status (bogati, revni).

Dijaki krepijo digitalne kompetence tako, da s primeri spoznavajo, kako pomembno je preverjati verodostojnost digitalnih vsebin.



METODE V PSIHOLOGIJI

CILJI

Dijak:

I: razume eksperimentalno metodo in neeksperimentalno metodo v psihologiji (M),

SC (5.1.2.1)

I: raziskuje pojav pristranskosti v raziskovanju in predlaga rešitve za zmanjševanje pristranskosti v raziskovanju (M),

I: razvija zmožnost kritičnega presojanja različnih psiholoških raziskav z metodološkega vidika (M),

SC (2.3.3.1)

I: razume osnovna načela poklicne etike psihologa,

I: kritično presoja psihološke raziskave z vidika etičnih načel raziskovanja v psihologiji (M).

SC (1.2.2.2 | 4.3.3.1 | 4.2.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **opiše in primerja nekatere neeksperimentalne metode:** arhivsko raziskovanje, **naravno opazovanje**, **vprašalnik**, študija primera, korelacijsko raziskovanje (M),

» **pojasni značilnosti neeksperimentalnih metod** in jih ponazori **s primeri raziskovanja psiholoških pojavov** (M),

» **pojasni značilnosti eksperimentalne metode** in jo ponazori **s primeri raziskovanja psiholoških pojavov** (M),

» **razlikuje eksperimentalne in neeksperimentalne metode** (M),

» **pojasni pristranskosti v raziskovanju** in jih ponazori **s primeri** (M),

» **pojasni pomen etičnih načel raziskovanja v psihologiji** in jih kritično ovrednoti **na primerih raziskovanja v psihologiji** (M).

TERMINI

◦ eksperimentalna metoda ◦ arhivsko raziskovanje ◦ naravno opazovanje ◦ vprašalnik ◦ študija primera
◦ korelacijsko raziskovanje ◦ eksperiment ◦ pristranskost v raziskovanju ◦ poklicna etika psihologa ◦ etičnost
psihološkega raziskovanja ◦ neeksperimentalne metode

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijak spozna osnovne značilnosti dveh temeljnih raziskovalnih metod v psihologiji: neeksperimentalne in eksperimentalne metode.

Neeksperimentalna metoda omogoča opisovanje izbranih spremenljivk v raziskavi. V okviru te metode se dijak seznani z različnimi možnostmi za zbiranje podatkov o izbranem psihološkem pojavu: z arhivskim raziskovanjem, z naravnim opazovanjem, z uporabo psiholoških vprašalnikov, s študijo primera in s korelacijskim raziskovanjem.

Za neeksperimentalne metode je značilno, da ne manipulirajo s spremenljivkami, temveč preučujejo vedenje v naravnih pogojih ali analizirajo povezave med spremenljivkami.

Korelacijo kot statistično metodo dijak spozna kot možnost za opisovanje povezanosti med spremenljivkami, kar omogoča več pojasnjevanja o raziskovanem psihološkem pojavu. Korelacijsko raziskovanje se obravnava na osnovni informativni ravni, tako da dijak lažje razume pomen korelacijskih koeficientov, s katerimi se sreča v različnih obravnavanih raziskavah. Pomembno je poudariti, da korelacijska metoda ne pojasnjuje vzročno posledičnih odnosov med spremenljivkami.

Eksperimentalna metoda omogoča raziskovanje vzročno-posledičnih odnosov med spremenljivkami v raziskavi. Pri eksperimentalni metodi manipuliramo z neodvisno spremenljivko, da ugotovimo vzročne odnose. Dijak spozna eksperimentalno manipulacijo, eksperimentalno in kontrolno skupino, neodvisno in odvisno spremenljivko, vzorčenje, presojanje pomembnosti razlik v rezultatih obeh skupin.

Dijak spozna vidike za kritično presojo neeksperimentalnih in eksperimentalnih raziskav, kot so npr. reprezentativnost, replikacija (ponovljivost rezultatov) in etičnost.

Dijak spozna vzorčenje, ki je pomemben del raziskovalnega procesa, saj omogoča, da raziskovalci pridobijo podatke o določenem pojavu na način, ki je reprezentativen za večjo populacijo. Napake pri vzorčenju, kot so nereprezentativni vzorci ali pristranskosti, lahko privedejo do neveljavnih rezultatov, napačnih hipotez in teorij. Zato je pomembno, da dijak spozna, da sta skrbna izbira in načrtovanje vzorčenja temelj za zanesljive psihološke teorije, saj spoznanj pridobljenih na nereprezentativnih vzorcih, ne moremo posploševati na celotno populacijo.

Dijak spozna izvore pristranskosti v raziskovanju: od pristranskosti vzorca do pristranskosti opazovalca, potrditvene pristranskosti (angl. *confirmation bias*), pristranskosti socialne zaželenosti (angl. *social desirability bias*), pristranskosti zaradi vpliva eksperimentatorja (angl. *experimenter bias*) in pristranskosti zaradi učinka pričakovanja (angl. *placebo effect*).

Dijak spozna pomen etike v raziskovanju. V pomoč sta lahko zapis Izhodišča in kriteriji etične presoje (Elementi etične presoje), ki je objavljen na spletni strani Oddelka za psihologijo UL in članek v reviji Panika z naslovom Obveščeno soglasje in etične kršitve v psihološkem raziskovanju.

Dijak spozna ključno vodilo etičnega raziskovanja v psihologiji, to je informirano soglasje.

Prav tako spozna nujnost etičnosti pri uporabi živali v raziskavah. Seznani se s prednostmi in slabostmi raziskav, ki jih izvedemo s pomočjo spleta.

Pri cilju *dijak razume osnovna načela poklicne etike psihologa* izpostavimo le nekatera načela, npr. tista, ki zadevajo mladostnika v svetovalni/terapevtski praksi (npr. načelo zaupnosti; pravica do zasebnosti, samoodločanja in avtonomije; izjeme ščitenja podatkov psihološke obravnave; informirano soglasje; načelo poklicne skrivnosti idr.). Primeren vir je Kodeks poklicne etike psihologov, objavljen na spletni strani DPS. Ta cilj nima svojega standarda preverjanja, vendar je pomemben tudi za dijakovo refleksijo svojega (etičnega) ravnanja.

Pri obravnavi poklicne etike psihologov dijake spodbujamo k razmisleku, s kakšnimi mogočimi etičnimi dilemami se psiholog lahko srečuje pri svojem delu. Številne etične dileme (npr. športna psihologija, šolska psihologija, psihologija v podjetjih, zaporih idr.), so predstavljene in obravnavane z vidika etičnih načel v monografiji Psiholog v dilemi: Etične vsebine in etična zavest v praksi. Učitelj lahko posamezne primere priredi (poenostavi) in jih ponudi dijakom v kritično presojo.

Diferenciacija in personalizacija: dijak z izraženim interesom za raziskovanje psiholoških spoznanj lahko izdela svojo raziskovalno nalogo. Tako zavzame perspektivo informiranega uporabnika psiholoških spoznanj o duševnosti in vedenju, o katerih zmore in želi kritično razmišljati. Znanje o raziskovanju v psihologiji in metodah v psihologiji bodo dijaki povezali z znanjem o statističnih tehnikah, ki so ga pridobili pri predmetu matematika (npr. prikazovanje podatkov, srednje vrednosti, razpršenost podatkov). Učitelj oceni, ali je treba te vsebine poglobiti na primeru psihološkega raziskovanja.

2. Dijaki lahko pripravijo svoje primere, ki bi jih želeli raziskovati. V skupinah iščejo najprimernejšo metodo, ki bi jo izbrali za raziskovanje izbranega primera in pripravijo raziskovalni načrt. Tako lahko priredijo npr. poskus »učinek opazovalca« (angl. *bystander effect*) in ga kritično ovrednotijo z vidika znanstvene psihologije. V pomoč so spletni prispevki *bystander effect* na YouTubeu.

Dijak lahko na primeru raziskave psiholoških pojavov ali znanega psihološkega eksperimenta spoznava metodologijo, različne načine vzorčenja, ki so bili uporabljeni, možne napake, ki so se pri tem pojavljale, možne pristranskosti in etičnost v omenjenih raziskavah. Primeri raziskav psiholoških pojavov: poskus z malim Albertom (o učenju strahov), Milgramov poskus (o vplivu avtoritete na poslušnost), Stanfordski zaporniški eksperiment (o vplivu socialnih vlog), Aschev poskus (o konformizmu), poskus Pavlova s psi (klasično pogojevanje), Skinnerjevi poskusi (instrumentalno pogojevanje), eksperiment z lutko Bobo (o učenju s posnemanjem), poskus H. Harlowa (o pomenu navezanosti), Sherifov poskus (o pritisku skupine), Minnesotska študija dvojčkov (o vplivu dednosti in okolja) ipd. Predlogi študij primerov: Phineas Gage (nevrološka podlaga osebnosti), H.M. (nevrološka podlaga spomina), primer Genie (vpliv socialne izolacije na razvoj), primer Kitty Genovese (učinek opazovalca), Anna O. (psihoanaliza histerije) ipd.

Pri spoznavanju korelacijskih raziskav je pomembno razumevanje, da korelacije ne pomenijo vzročnosti. V ta namen je koristno, da dijaki spoznajo tudi napačne in navidezne korelacije. Pri tem razvijajo zmožnost kritičnega mišljenja pri analizi podatkov. Primer vaje: učitelj predstavi ugotovitev: "Več sladoleda, ki ga ljudje pojedjo poleti, je povezano z večjim številom utopitev." in nato dijakom postavi vprašanje: "Ali to pomeni, da uživanje sladoleda povzroča utopitve?" Dijaki razpravljajo, zakaj ta povezava obstaja.

Pomembnost raziskovalčevega poznavanja možnih pristranskosti za veljavnost raziskave, dijaki lahko spoznajo z diskusijo s pomočjo vprašanj: Ali poskusne osebe razmišljajo o možnih hipotezah raziskave, v kateri sodelujejo? Kakšna pričakovanja o lastnem vedenju v raziskavi razvijejo na podlagi svojih hipotez? Kakšna je možnost, da spremenijo svoje vedenje zaradi pričakovanj, ki jih imajo?

Za razumevanje učinka *placeba* dijak na primeru spozna dvojno slepo študijo.

V pomoč je gradivo za poučevanje, objavljeno na spletni strani APA, z naslovom *Research methods and statistics; A Five-Unit Lesson Plan for High School Psychology Teacher*.

Učitelj lahko spodbuja dijakovo zmožnost kritičnega presojanja etičnosti raziskav tako, da mu ponudi kritična vprašanja za takšno presojo, npr.: Kaj je bil namen raziskave? Ali je bila raziskava izvedena ustrezno glede na izhodiščni problem oziroma raziskovalno vprašanje? Ali so rezultati korektno predstavljeni?

Dijaki lahko diskutirajo o vprašanju razkrivanja pravega namena poskusnim osebam v primerjavi z zavajajočimi nameni, ki jih posredujejo izvajalci raziskav. V pomoč je lahko raziskava o učinku opazovalca, ki sta jo Latane in Darley izvedla leta 1970 in na podlagi katere učitelj postavi vprašanje, ali bi se poskusne osebe vedle podobno, če bi poznale pravi namen raziskave.

Tudi razumevanje etičnosti uporabe živali v raziskovanju lahko učitelj pri dijakih spodbudi z diskusijo, npr.: Zakaj uporabljati živali v raziskovanju? Na katerih področjih nam lahko raziskovanje na živalih prinese uporabne rezultate?

Prav tako lahko dijak spozna etičnost svoje presoje in vedenja in to povezuje z načeli psihološke etike, npr. na področju odnosov, stališč, vrednot, odnosa do ranljivih in na področju moralnih vprašanj.

Učitelj vsebine poveže s pripravo na izdelavo samostojne seminarske naloge, pri čemer dijak izkustveno in aktivno spozna etiko v raziskovanju.

3. Skupni cilj trajnostnega razvoja, načrtovanje in reševanje kompleksnih problemov trajnosti lahko dijaki spoznavajo na primeru pojava podnebne anksioznosti, ki je povezan s podnebnimi spremembami. Dijaki lahko načrtujejo raziskavo in uporabo različnih metod, s katerimi bi ugotavljali kaj vpliva na pojav podnebne anksioznosti in kaj bi jo pomagalo zmanjšati. Dijaki tudi raziskujejo, kako lahko odsotnost ustreznega ukrepanja, tako na individualni kot na kolektivni ravni, povečuje podnebno anksioznost. V pomoč sta lahko opis projekta Podnebna anksioznost na spletni strani NIJZ in članek *Podnebna anksioznost: modna muha, duševna motnja ali ustrezen odziv na dejansko nevarnost? ki ga je napisala M. Rutar*.

S takšnim pristopom načrtovanja in reševanja problemov dijaki razvijajo tudi podjetnostno kompetenco. Dijaki načrtujejo svojo raziskavo z izbrano metodo in jo tudi izvedejo. S tem se učijo pomembnosti dobrega načrtovanja, pridobljene podatke pa uporabijo za pripravo rešitev v praksi. Povežejo lahko trajnostne probleme (podnebna anksioznost), podatke, ki jih pridobijo, pa uporabijo za trajnostne rešitve tako na šoli kot doma in v svojem širšem okolju. Tako krepijo tudi trajnostno kompetenco, saj se učijo pomembnosti lastnega potenciala in odgovornosti za trajnostno delovanje in ukrepanje.

Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, ustvarjalno izražanje ipd.

S spoznavanjem etičnih načel in presojo posameznih primerov etičnega in neetičnega ravnanja dijak razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnosti, da o njih razmišlja skupaj z drugimi. Učitelj to lahko spodbuja tako, da ob analizi etičnosti raziskav, študij primerov ali primerov iz dela psihologov pri dijakih išče



priložnosti za izpeljave moralnih oz. etičnih principov, ki jih bodo dijaki prepoznavali, zagovarjali in uporabljali v lastnem življenju.



SMERI V PSIHOLOGIJI

CILJI

Dijak:

I: razume temeljne predpostavke psihoanalize, vedenjske psihologije, humanistične psihologije in kognitivne psihologije ter raziskuje njihov vpliv na razvoj psihologije in sodobne družbe (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše temeljne predpostavke posamezne psihološke smeri in posamezno psihološko smer pojasni s psihološko raziskavo ali na primerih iz življenja (M),

» pojasni prispevek posamezne psihološke smeri k razvoju psihologije (M).

TERMINI

◦ psihoanaliza ◦ vedenjska psihologija ◦ humanistična psihologija ◦ kognitivna psihologija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Pri skupini ciljev smeri v psihologiji dijak spozna, kako so skozi zgodovino na razvoj sodobne psihologije vplivale različne smeri. Pri vsaki smeri spozna glavne značilnosti, predstavnike. Za poglobljanje znanja lahko dijaki spoznavajo značilnosti izbranih teorij različnih smeri: psihoanaliza (Freud, Jung, Erikson, Klein), humanistične teorije (Maslow, Rogers), vedenjske teorije (Skinner, Watson), kognitivne teorije (Bandura, Piaget, Beck).

Spozna lahko tudi sodobne pristope, ki se danes močno razvijajo, in sicer pozitivno psihologijo, nevropsihologijo, trajnostno psihologijo.

Vsebina se povezuje tudi z drugimi temami, predvsem s temama osebnost in motivacija, in se lahko poučuje tudi v sklopu teh tem. Tako dijaki razvijajo razumevanje za medsebojno povezanost spoznanj v psihologiji.

Zgodovinski pregled od antike naprej ponuja gradivo, ki je dostopno na spletni strani APA, z naslovom *Perspectives in psychological science*.



NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema zajema spoznavanje osnovne zgradbe in delovanja živčnega sistema ter s tem omogoča razumevanje bioloških osnov duševnosti in vedenja. Nevroznanost s sodobnimi raziskovalnimi pristopi vedno bolj pojasnjuje zgradbo in delovanje nevronov, živčnega sistema in možganov, s tem pa tudi različne in kompleksne duševne pojave in vedenje. Vedno bolj razumemo zgradbo in delovanje možganov ter vplive nevrottransmitterjev in endokrinih hormonov na duševnost in vedenje. S pomočjo nevroznosti si lahko pojasnimo tudi različna stanja zavesti, ki jih ljudje doživljamo.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema je pomembna sestavina mladostnikove splošne razgledanosti, saj ga usmerja v spoznavanje novejših nevroznanstvenih razlag o delovanju možganov kot organske osnove človekove duševnosti. Vključuje tri skupine ciljev: živčni sistem in možgani, nevroplastičnost možganov in stanja zavesti.

Pri skupini ciljev živčni sistem in možgani dijak spozna delovanje živčnega sistema in možganov.

Pri skupini ciljev nevroplastičnost možganov dijak spozna pomembnost učenja in izkušenj v povezavi z nevroplastičnostjo možganov.

Pri skupini ciljev stanja zavesti dijak spozna budno zavest in spremenjena stanja zavesti.

Tema je interdisciplinarna in omogoča medpredmetno povezovanje z biologijo in drugimi predmeti, npr. v interdisciplinarnem tematskem sklopu. Učitelj preveri predznanje dijakov o temi in izpostavi pomen poznavanja teh vsebin za razumevanje duševnosti in posameznikovega vedenja.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo tri učne ure. V četrtem letniku pa osem učnih ur.

ŽIVČNI SISTEM IN MOŽGANI

CILJI

Dijak:

I: spoznava zgradbo živčnega sistema in delovanje nevrona in sinapse v povezavi z duševnostjo in vedenjem,

SC (3.2.4.1)

O: utemelji vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje,

O: raziskuje vpliv nevrottransmitterjev in hormonov na duševnost in vedenje.

SC (3.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» *pojasni zgradbo živčnega sistema in delovanje nevrona ter sinapse v povezavi z duševnostjo in vedenjem,*

» **opiše** vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje s **koncepti lokalizacije in integracije možganskih funkcij,**

» *opiše pojav in vpliv lateralizacije možganov (M),*

» **pojasni vpliv nevrottransmitterjev in hormonov na duševnost in vedenje ter jih ponazori s primeri.**

TERMINI

◦ lateralizacija možganov ◦ možganski režnji ◦ centri možganske skorje ◦ subkortikalni centri ◦ retikularna formacija ◦ talamus ◦ hipotalamus ◦ amigdala ◦ hipokampus ◦ limbična skorja ◦ nevrottransmitter
◦ hormon ◦ dopamin ◦ adrenalin ◦ kortizol ◦ testosteron

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Zaradi majhnega števila ur pouka, ki je priporočeno za skupino ciljev živčni sistem in možgani se v prvem letu poučevanja učitelj posveti predvsem obravnavi možganov in vplivu nevrottransmitterjev ter hormonov na duševnost in vedenje.

Učitelj preveri in osveži ali dopolni znanje dijakov o delovanju in pomenu možganov za duševnost in vedenje ter obravnava temeljna znanja o možganskih režnjih (zatilni, senčni, čelni, temenski) in lokalizaciji ter integraciji možganskih funkcij (motorični in senzorni predeli, predeli za jezik in govor). Pri tem z vidika vpliva in pomena za duševnost obravnava tudi pomembne subkortikalne centre: retikularna formacija, talamus, hipotalamus, amigdala, hipokampus, limbična skorja. Izbirno lahko obravnava tudi pojav lateralizacije leve in desne možganske hemisfere ter vpliv vsaj enega nevrottransmitterja in enega hormona na duševnost in vedenje.

Za bolj celostno razumevanje povezanosti telesa z duševnostjo učitelj preveri in osveži ali pojasni temeljna znanja o zgradbi in funkcijah živčnega sistema (somatski in avtonomni del ter centralni in periferni del), nevrona, živčnega impulza in sinapse. V povezavi z delovanjem sinapse pojasni vpliv nekaterih nevrottransmiterjev in hormonov na človekovo duševnost in vedenje.

2. Učitelj uporabi aktivne oblike poučevanja, s katerimi pri dijakih spodbudi interes za nevroznanost, njihovo kritično mišljenje in ustvarjalnost (članki, delavnice, posnetki na YouTubeu ipd.). Tako lahko dijake spodbudi, da samostojno raziščejo in predstavijo različne vsebine, s katerimi poglobljajo svoje znanje s področja nevroznanosti.

Pri obravnavi lokalizacije in integracije možganskih funkcij lahko učitelj uporabi tudi zanimive prve znane raziskave lokalizacije funkcij možganske skorje kot so npr.: Broca (primer Taine, 1861), Harlow (primer Phineas Gage, 1849; Wernicke (1874), Milner (primer H.M., 1966), Sperry (primeri hemisferne ločenosti, 1968). V pomoč je lahko vir: IB Psychology Notes. (b.d.). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx>)

Učitelj spodbudi dijake, da poiščejo in predstavijo sošolcem primere raziskav, ki so proučevale vpliv nevrottransmiterjev (npr. dopamin, adrenalin itd.) in hormonov endokrinega sistema (npr. kortizol, testosteron itd.) na duševnost in vedenje. Primere zanimivih raziskav o vplivu dopamina na pojavljanje zasvojenosti predstavlja naslednji vir: Lembke, A. (2023). *Dopaminska omama. Kako najti ravnovesje v dobi užitkov*. Učila. Z boljšim poznavanjem vplivov dopamina na doživljanje in vedenje lahko dijaki nato sodelujejo v diskusiji o različnih vidikih problematike zasvojenosti. Koristen vir je tudi: See, R. E. (2010). *Poti ugodja v možganih: podlaga za nagrajevanje [Predstavitev PPT]*. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/osh6p88> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/osh6p88>)

Priporočen je tudi naslednji vir: Šprah, L. (b. d.). *Možgani – droge – odvisnost [Predstavitev PPT]*. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost.

Raziskovanje pojavljanja kortizola v stresnih situacijah s številnimi raziskovalnimi podatki zanimivo opisuje naslednji vir: Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3. izd.). Holt Paperbacks. Povezanost testosterona z agresivnim vedenjem in dominantnostjo pojasnjuje naslednji članek: Archer, J. (2006). *Testosterone and human aggression: an evaluation of the challenge hypothesis*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319-345.

Učitelj lahko v krajši vaji med poukom zaprosi dijake, naj usmerijo svojo pozornost vase in prepoznajo lastno notranje doživljanje, v katerem trenutno so (npr. zaspani, zasanjani, čuječi, radovedni, vznemirjeni, nemirni, razburjeni ipd.). Nato dijaki predlagajo načine, ki bi jim v tem trenutku pomagali izboljšati motivacijo (npr. zvišati vrednost dopamina), uravnavati dolgoročni stres (zmanjšati vrednost kortizola). Pri takšni učni aktivnosti dijaki lahko sodelujejo potem, ko že spoznajo vpliv nevrottransmiterjev in hormonov na doživljanje in vedenje. V pomoč je lahko vir: 8 načinov, kako lahko dvignete raven dopamina in izboljšate razpoloženje. *Vizita*. (26. 4. 2024).

Dijaki lahko raziščejo novejša spoznanja o strukturi in delovanju človekovih možganov in jih primerjajo z možgani različnih živali (teža, struktura, število nevronov ipd.). V skupini ali v parih se pogovarjajo o ključnih spoznanjih, ki jih nato predstavijo razredu.

V medpredmetni povezavi z biologijo ali zgodovino lahko dijaki z vidika evolucije pripravijo časovni trak pomembnih sprememb v velikosti možganov (povečanje volumna možganov, pokončna hoja, lov, prva orodja,

uporaba ognja, pojav sestavljenih orodij in orožij, nove tehnologije, pojav prvih simbolnih znakov, pojav jamskih slik, nakita, pokopavanja umrlih).

Dijaki lahko pripravijo predstavitev, kako počasi je potekalo spoznavanje pomena raziskovanja možganov v preteklosti. V pomoč je vir: Zajc, M., Masnec, P., Milavec, M. in Čuš, A. (b.d.). *Raziskovanje možganov skozi čas*. Sinapsa.org.

Dijaki lahko tudi raziščejo različne pristope raziskovanja možganov skozi zgodovino, npr. posledice poškodb možganov (primer Phineas Gage, množične poškodbe v času vojn, lezije možganov živali), pojav raziskovanja možganov z EEG ter pojav sodobnih tehnik slikanja možganov PET, CAT, fMRI). V pomoč je naslednji vir: Guy-Evans (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x18nzew>), O. (10. 10. 2023). Phineas Gage. SimplyPsychology.

Učitelj dijake spodbudi, da raziščejo vrste, vzroke in posledice možganskih kapi ter sodelujejo v diskusiji, kako skrbeti za zdravje možganov. V pomoč so lahko različni viri. Skrb za zdravje možganov na enostaven in privlačen način predstavlja naslednji vir: Oblak, L., in Blinc, L. (2022). *Zdravje možganov, številka 1: poudarki iz raziskave na vzorcu slovenske laične javnosti*. SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost.

3. Pri temi nevroznanost duševnosti in vedenja omogoča skupina ciljev živčni sistem in možgani veliko priložnosti, da dijaki izkustveno spoznavajo skupne cilje iz vseh treh sklopov področja zdravje in dobrobit. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, ustvarjalno izražanje ipd.



NEUROPLASTIČNOST MOŽGANOV

CILJI

Dijak:

I: spoznava nevroplastičnost možganov in raziskuje pomen nevroplastičnosti možganov (M),

SC (3.1.1.1 | 3.1.4.1)

I: razume načine in pomembna spoznanja raziskovanj nevroplastičnosti možganov.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **pojasni in ovrednoti pomen nevroplastičnosti možganov (M),**

» **pojasni načine in pomembna spoznanja raziskovanj nevroplastičnosti možganov.**

TERMINI

◦ nevroplastičnost

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Nevroplastičnost možganov z brstenjem in obrezovanjem nevronov dijak spoznava z različnimi primeri iz vsakdanjega življenja. Poudarek je na novejših raziskavah dejavnikov nevroplastičnosti, predvsem na raziskavah o vplivu obogatenih izkušenj in učenja. Dijak tako spozna različne načine raziskovanja nevroplastičnosti ter njen vpliv na duševnost in vedenje. Spozna pomen nevroplastičnosti na razvoj možganov, na zdravljenje poškodb možganov in na zmanjševanje posledic degenerativnih bolezni možganov (demenca).

2. Učitelj uporabi aktivne metode in tehnike poučevanja, s katerimi pri dijakih spodbudi interes za nevroznanost, njihovo kritično mišljenje in ustvarjalnost (članki, delavnice, posnetki na YouTube ipd.). Dijake lahko spodbudi, da samostojno raziščejo različne primere spletnih virov, ki opisujejo raziskovanje in pomen nevroplastičnosti. Svoje predstavitve ali povzetke izbranih virov lahko dijaki nato predstavijo sošolcem v oddelku. Primer ustreznega spletnega vira je npr. naslednji vir: Repovš, G. (2005). *Plastičnost možganov; kaj je to?* SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost.

Primeren je tudi naslednji prispevek: Gamma, E. (2023). *Brain plasticity (neuroplasticity): How experience changes the brain.* Simply Psychology.

3. Pri temi nevroznanost duševnosti in vedenja skupina ciljev nevroplastičnost možganov omogoča veliko priložnosti, da dijaki izkustveno spoznavajo skupne cilje iz vseh treh sklopov področja zdravje in dobrobit. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, ustvarjalno izražanje ipd.

STANJA ZAVESTI

CILJI

Dijak:

I: spoznava različna stanja zavesti in jih raziskuje na primerih iz življenja (M),

SC (3.1.1.1 | 3.2.3.3)

I: uporablja spoznanja o Yerkes-Dodsonovo zakonitosti na primerih iz življenja.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **pojasni pojem zavesti in razlikuje med budno zavestjo ter spremenjenimi stanji zavesti (M),**

» **opiše različna stanja zavesti in jih pojasni s primeri iz življenja (M),**

» **pojasni Yerkes-Dodsonovo zakonitost in ponazori njeno uporabo na primerih iz življenja.**

TERMINI

◦ zavest ◦ budna zavest ◦ spremenjena stanja zavesti ◦ Yerkes-Dodsonova zakonitost ◦ spanje in sanje
◦ meditacija ◦ hipnoza ◦ učinki drog

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri skupini ciljev stanja zavesti dijak spozna, da se naša zavest (zavedanje) lahko spreminja, zato lahko razlikujemo različna stanja zavesti. Feldman (2021, str. 131) tako razlikuje dve obliki zavesti: budno zavest in spremenjena stanja zavesti. Spremenjena stanja zavesti so lahko naravno spremenjena stanja (spanje, sanje, dnevno sanjarjenje), lahko pa so umetno spremenjena stanja (meditacija, hipnoza, učinki psihoaktivnih substanc). Dijak spoznava različna cirkadiana stanja zavesti ob primerih iz vsakdanjega življenja, poudarek je na fazah spanja, stanju REM in sanjanju ter na novejših nevroznanstvenih spoznanjih o pomenu spanja in sanjanja.

Duševno stanje budne zavesti dijak spozna v povezavi z Yerkes-Dodsonovo zakonitostjo (znano tudi kot obrnjena U-krivulja), poveže jo z učinkovitostjo psihičnih procesov v vsakdanjem življenju, še posebej s pozornostjo (razpršena, optimalna in zožena pozornost).

Med spremenjenimi stanji zavesti dijak spozna meditacijo, hipnozo in učinke drog na zavest. Meditacijo spoznava v širšem kontekstu različnih meditativnih praks in možnosti v preteklosti in sodobnem času. Pri spoznavanju hipnoze kot umetno spremenjenega stanja zavesti je poudarek na sodobni medicinski uporabi hipnoze. Spremenjeno stanje zavesti zaradi učinkov drog na zavest se povezuje predvsem s temo duševno zdravje (duševne motnje zasvojenosti), pa tudi s temo občutenje in zaznavanje (zmotne zaznave).

2. Skupina ciljev stanja zavesti je za dijake izjemno zanimiva in omogoča poglobljanje motivacije dijakov za spoznavanje nevroznanstvenega raziskovanja duševnosti in vedenja. Učitelj lahko dijake spodbuja, da samostojno raziščejo in predstavijo različne vsebine, s katerimi poglobljajo svoje znanje s področja različnih stanj zavesti.

Dijaki tako lahko raziščejo svoj dnevni bioritem budnosti in nihanje lastne budnosti v določenem časovnem obdobju. Pri tem lahko uporabijo aplikacije na svojem telefonu, s katerimi spremljajo faze spanja in budnost. Uporaben in za srednješolce primeren vir za različne aktivnosti dijakov ponuja spletna stran Zdravaglava.si (b.d.) *Raziskovanje možganov*.

Dijaki lahko poiščejo ustrezne vire in diskutirajo o študijah primerov ali raziskavah o pomanjkanju spanja (npr. rekordi v zvezi s spanjem v Guinnessovi knjigi rekordov). Lahko pa raziščejo druge vidike bioritma budnosti in spanja, npr. v povezavi s pojavom t.i. *jet laga*, v povezavi s posledicami izmenskega dela ali s posledicami nevarnosti dremanja v času dnevnih aktivnosti (npr. med vožnjo).

Ob poznavanju Yerkes-Dodsonove zakonitosti dijaki v skupni diskusiji ali v drugih oblikah sodelovalnega učenja izmenjajo in ovrednotijo izkušnje ali strategije, s katerimi skušajo optimizirati učinkovitost lastnih psihičnih procesov (učenja, pomnjenja, pozornosti in koncentracije, ustvarjalnosti ipd.).

Učitelj dijake spodbudi, da predstavijo lastno izkušnjo, s katero od mnogih oblik meditacije in pristopov k meditiranju. Nekateri dijaki že lahko imajo izkušnje z jogo, transcendentalno meditacijo (TM), avtogenim treningom (AT), čuječnostjo (angl. *mindfulness*) ipd. Če gre za aktivno sodelovanje dijakov o njihovih izkušnjah z različnimi meditativnimi tehnikami (npr. v skupinski diskusiji v oddelku) je pomembno vzpostaviti občutljiv in spoštljiv način pogovora.

Tudi z vidika kritičnega mišljenja lahko učitelj dijake spodbudi k pojavu komercialno usmerjenega populariziranja in zavajanja ljudi z obljubami čudežnih učinkov posameznega meditativnega pristopa.

Tradicionalne predsodke in mite o hipnozi dijaki raziščejo v ustreznih virih in kritično razmišljajo o uporabi hipnoze v medicinske namene in o odrskih oblikah hipnotiziranja.

Možnosti za aktivno vključevanje dijakov v razumevanje tematike učinkov drog na zavest je zelo veliko, od pogovorov o rabi vsakdanjih, hitro dosegljivih psihoaktivnih substanc kot so čaj, kava, energijske pijače in alkohol do intenzivnejših delavnic, pogovorov in diskusij o problematiki drog in zasvojenosti.

3. Pri temi nevroznanost duševnosti in vedenja skupina ciljev stanja zavesti omogoča, da dijaki izkustveno spoznavajo skupne cilje iz vseh treh sklopov področja zdravje in dobrobit. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomke iz filmov, medpredmetno povezovanje, ustvarjalno izražanje ipd.



OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema ponudi vpogled v povezavo med človekom in njegovim okoljem ter s tem v povezanost telesnega in duševnega delovanja. Osredotoči se na razlikovanje med občutkom in zaznavo ter na kompleksnost nastajanja smiselnih zaznav s procesi pozornosti, zaznavne organizacije in zaznavne interpretacije. Izpostavi pomen pozornosti in njenega uravnavanja v življenju. Razširja razumevanje zaznave kot subjektivnega doživetja, ki ga sooblikujejo raznoliki dejavniki ter odpira razmišljanje o pojavu zmotnih zaznav.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se povezuje in dopolnjuje s temami nevroznanost duševnosti in vedenja, čustva, učenje, spomin, duševno zdravje, posameznik in družbeno okolje.

Prav tako je tema interdisciplinarno povezana z biologijo, likovno umetnostjo, glasbo, fiziko, kemijo.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo tri učne ure, v 4. letniku pa štiri ure.

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

CILJI

Dijak:

○: spozna biološko podlago procesa občutenja in procesa zaznavanja ter presoja njun pomen za posameznika,

SC (3.1.1.1)

○: razume pozornost in raziskuje strategije za uravnavanje pozornosti v življenju,

SC (3.1.2.1 | 3.1.3.3)

I: spozna vpliv pozornosti, zaznavne organizacije in zaznavne interpretacije na oblikovanje zaznav (M),

SC (5.1.2.1)

I: raziskuje vpliv različnih dejavnikov na zaznavanje (M),

○: spozna zmotne zaznave.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » razlikuje med občutkom in zaznavo ter ju ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni pozornost in ponazori njen pomen na primerih iz življenja,
- » pojasni in presoja učinkovitost strategij uravnavanja pozornosti na različnih primerih iz življenja,
- » pojasni vpliv pozornosti, zaznavne organizacije in zaznavne interpretacije v procesu zaznavanja in jih ponazori s primeri iz življenja (M),
- » analizira in presodi vpliv različnih dejavnikov na zaznavanje in jih pojasni s primeri iz življenja (M),
- » opiše in razlikuje zmotne zaznave ter jih pojasni s primeri.

TERMINI

○ občutenje ○ zaznavanje ○ pozornost ○ dejavniki pozornosti ○ zaznavana organizacija ○ psihološki dejavniki
zaznavanja ○ zmotne zaznave

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijak spozna nastanek občutka in proces nastanka zaznave ter njeno interpretacijo z vidika posameznika. Predvidena je obravnava občutenja, občutka, zaznavanja, zaznave in organizacije zaznav. Nastanek občutka in zaznave spozna v povezavi s temo nevroznanost duševnosti in vedenja, natančneje s ciljem *utemelji vlogo in pomen možganov za duševnost in vedenje*.

Dijak spozna, da človek doživlja dražljaje iz okolja tako, da jih združi v razumljive celote, ki jih organizira po določenih zakonitostih. Najpreprostejša organizacija je pojav lika in podlage. Dražljaje iz okolja organiziramo po načelih zaznavne organizacije. Zmotne interpretacije čutnih podatkov imenujemo zmotne zaznave.

Pozornost je predmetna usmerjenost duševnih procesov. Pri zaznavanju pozornost omogoči, da se omejimo le na nekatere dražljaje iz okolja, ki postanejo v naši zavesti jasnejši. Pozornost je omejena s količino in trajanjem dražljajev. Dijaki raziskujejo dejavnike pozornosti s primeri iz življenja. Dejavnike pozornosti delimo na notranje in zunanje, primere zanje lahko najdemo na področjih učenja, oglaševanja in drugih življenjskih situacijah. Dijaki spoznajo nekatere od mnogih dejavnikov, ki lahko vplivajo na subjektivnost zaznavanje (zaznavna naravnost, motivacija oz. motiviranost, čustva, osebnostne lastnosti, stališča, vrednote, navzočnost drugih ljudi, kultura). Pri obravnavanju pozornosti izpostavimo selektivno pozornost in nanjo vezana pojava: zaznavana slepota (angl. *inattention blindness*) in slepota za spremembe (angl. *change blindness*). Dijaki si lahko ogledajo posnetke ali izvedejo zanimive eksperimente, npr. Gorile med nami (Simons in Chabris, 1999), *The Door Study* (Simons in Levin, 1998). Med obravnavo pozornosti se dijaki spoznajo s pomembnostjo uravnavanja pozornosti in preizkušajo strategije, ki jih uporabljamo v življenju. Vsebinsko povežejo z motnjami pozornosti, predvsem z ADHD in ADD. Gre za razvojno pogojeno motnjo, ki jo mladostniki poznajo, pomembne težave pri tej motnji pa so povezane z uravnavanjem pozornosti.

Priporočljivo je spoznanja Yerkes-Dodsonove zakonitosti (znane tudi kot obrnjena U krivulja), ki jo je dijak spoznal pri skupini ciljev stanja zavesti (tema nevroznanost duševnosti in vedenja), povezati z učinkovitostjo psihičnih procesov v življenju, še posebej z našo pozornostjo.

Dijaki spoznajo zmotne zaznave, ki jih delimo na iluzije in halucinacije. Tudi to vsebino je priporočljivo povezati s skupino ciljev stanja zavesti (tema nevroznanost duševnosti in vedenja).

2. Smiselno je preveriti predznanje dijakov iz bioloških podlag občutenja in zaznavanja. Podrobno razdelane primere pouka, opremljene s teoretičnim okvirjem, operacionalizacijo učnih ciljev, učnimi metodami in oblikami, strategijami, učnimi listi, primeri nalog za spremljanje uresničevanja ciljev, in namigi za (samo)evalvacijo učne ure najdemo v naslednjem viru: Mičič, R. in sod. (1998). Kako do znanja psihologije. Ljubljana: ZRSŠ Učitelj naj dijake spodbuja, da raziščejo in predstavijo različne psihološke raziskave, ki se ukvarjajo s subjektivnostjo človekovega zaznavanja. V primeru ogleda Muzeja iluzij v Ljubljani je primerno opozoriti, da "Muzej iluzij" ni pravilno poimenovanje (glede na vsebino, ki si jo v tem muzeju lahko ogledamo, je to muzej geometričnih iluzij).

V naslednjih priročnikih je več podrobno opisanih primerov s področja občutenja in zaznavanja: Rupnik Vec, T. in sod. (2010). Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. ZRSŠ; Kompare, A. in sod. (2001). Občutenje in zaznavanje. ZRSŠ; Kompare, A. in sod. (2003). Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije. ZRSŠ.

Na spletni strani Slovenskega oglaševalskega festivala (sof.si), v rubriki katalog del, lahko dijaki najdejo številne oglase, s katerimi ponazorijo načela in prijeme, ki jih oglaševalci uporabljajo za usmerjanje naše pozornost.

Predlagamo, da učitelj omeni raziskavo o McGurk-MacDonaldov učinku, ta lepo ponazori, kako naša zaznava govora vpliva na to, kar slišimo. Učitelj lahko poišče in prikaže video, ki prikazuje iluzijo Amesove sobe. V razpravi dijaki odkrivajo zakonitosti. Dijaki lahko naštevajo pregovore, ki so nastali zaradi zmotnih zaznav (npr. strah ima velike oči). Kaj je težje, kilogram sena ali kilogram železa? Za ponazoritev iluzije v tej uganki lahko učitelj in dijaki opravijo improviziran poskus Charpentierove iluzije.

3. Skupna cilja naj učitelj med obravnavo občutenja in zaznavanja zasleduje tako, da se ne omeji zgolj na shematski prikaz nastanka občutka in zaznave oz. na telesne občutke, temveč da spodbuja razpravo tudi o zaznavanju in prepoznavanju lastnega doživljanja dijakov, t.j. čustev, misli, vrednot, potreb, želja. Znanje dejavnikov, ki vplivajo na pozornost in zaznavne organizacije lahko dijaki povežejo s skupnim ciljem podjetnost tako, da jih raziskujejo s primeri reklamnih sporočil ali da predlagajo lastne rešitve za reklamna sporočila.





MIŠLJENJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema nam pomaga razumeti kognitivne procese, pri katerih posameznik aktivno manipulira z informacijami. Informacije z mišljenjem pretvarjamo v nove in drugačne oblike, kar nam omogoča, da odgovarjamo na vprašanja, sklepamo, se odločamo, rešujemo miselne probleme in načrtujemo. Za posameznikovo učinkovito delovanje v vsakdanjem življenju je pomembno, da razume procese, ki so del mišljenja, in da ozavešti dejavnike, ki mišljenju lahko koristijo ali pa ga ovirajo. Poglavje vključuje tudi spoznavanje ustvarjalnosti in ustvarjalnega procesa.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se znotraj psihologije povezuje z drugimi temami, ki se nanašajo na duševne procese, zlasti z drugimi kognitivnimi procesi. Interdisciplinarno je tema povezana z biologijo, nevroznanostjo, kognitivno znanostjo in računalništvom, pa tudi s filozofijo in slovenščino.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo dve učni uri, v četrtem letniku pa šest učnih ur.

MIŠLJENJE

CILJI

Dijak:

- : spoznava mišljenje,
- : raziskuje različne načine procesiranja informacij,
- : spoznava ustvarjalnost in dejavnike ustvarjalnosti ter raziskuje ustvarjalni proces,

SC (5.1.2.1)

I: razume proces reševanja miselnih problemov in raziskuje njegovo uporabo v vsakdanjem življenju (M),

SC (3.1.4.2 | 2.2.1.1)

I: razume dejavnike reševanja miselnih problemov (M),

I: razume razvoj mišljenja (M),

I: raziskuje značilnosti kritičnega mišljenja in razume njegov pomen v vsakdanjem življenju.

SC (1.1.2.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše pojem mišljenja ter ga ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni in s primeri iz življenja ponazori dva sistema procesiranja informacij,
- » opredeli ustvarjalnost ter razlikuje dejavnike ustvarjalnosti in jih pojasni s primeri,
- » pojasni ustvarjalni proces in ga ponazori s primeri,
- » **opiše problem in problemski prostor** ter razlikuje med dobro in slabo opredeljenimi problemi (M),
- » **opiše in razlikuje algoritem in heuristiko (M)**,
- » s primeri pojasni algoritme in heuristike kot strategije reševanja problemov (M),
- » **opredeli konvergentno in divergentno mišljenje** ter ju pojasni s primeri reševanja problemov (M),
- » s primeri pojasni pozitivne in negativne dejavnike reševanja problemov (M),
- » **opiše temeljne značilnosti razvoja mišljenja** in jih pojasni s primeri (M).

TERMINI

- mišljenje ◦ ustvarjalnost ◦ ustvarjalni proces ◦ strategija reševanja problemov ◦ algoritem ◦ heuristika
- konvergentno mišljenje ◦ divergentno mišljenje ◦ sistem 1 ◦ sistem 2 ◦ problem ◦ problemski prostor
- razvoj mišljenja ◦ procesiranje informacij

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijaki spoznajo, da mišljenje obsega kognitivne procese, pri katerih posameznik aktivno manipulira z informacijami (besede, vidne podobe, zvoki in drugi podatki). Z mišljenjem informacije pretvarjamo v nove in drugačne oblike, kar nam omogoča, da odgovarjamo na vprašanja, se odločamo, rešujemo probleme in načrtujemo. Dijak naj aktivno spoznava pozitivne in negativne dejavnike reševanja problemov. Pozitivni so na primer enostavnost oblikovanja predstave, dobra seznanjenost in poznavanje vidikov problema, pozitivni transfer in prenos analogij. Negativni dejavniki pa so na primer veliko novosti, veliko pravil, kompleksnost predstav, kontraintuitivnost, fiksacije in negativni transfer.

Pri obravnavi mišljenja je priporočljivo uvesti teorijo dvojnega procesiranja, ki razlikuje med dvema načinoma procesiranja informacij. Sistem 1 deluje hitro, avtomatsko, brez večjega miselnega napora; temelji na intuiciji, izkušnjah in čustvih. Pogosto se uporablja v rutinskih situacijah, pri katerih ni dovolj časa ali motivacije za globlji razmislek. Sistem 2 deluje počasneje, je zavesten in nadzorovan, vključuje logično analizo, primerjanje, argumentacijo in kritično mišljenje. Sistema 1 in 2 lahko delujeta vzporedno, pri čemer sistem 2 pogosto nadzoruje ali korigira odzive sistema 1. Ta model omogoča dijakom boljše razumevanje pristranskosti pri sklepanju in odločanju, saj številne napake izhajajo iz prehitrega, avtomatiziranega procesiranja (sistem 1), ki ni podprto z analitično refleksijo (sistem 2).

Pri razlagi ustvarjalnosti učitelj dijake usmeri na Guilfordovo razlikovanje konvergentnega in divergentnega mišljenja ter na opis treh sestavin divergentnega mišljenja (originalnost, fluentnost, fleksibilnost). Dijaki naj izkustveno raziskujejo ustvarjalni proces in razlikujejo štiri faze (preparacija, inkubacija, iluminacija in verifikacija). Dijaki naj izgrajujejo razumevanje problemov in problemskega prostora. Presojajo naj, ali so problemi dobro ali slabo opredeljeni.

Pri obravnavi razvoja mišljenja po Piagetu je priporočljivo, da učitelj opredeli zorenje in izpostavi otroka kot aktivnega pobudnika pri razvoju. Poudari naj univerzalnost vrstnega reda stopenj razvoja. Pri senzomotorični stopnji naj razloži pojem stalnost predmeta, učenje s poskusi in napakami ter prehod od enostavnih refleksov k hotenim dejavnostim. Pri predoperativni stopnji naj poudari razvoj predstav, predpojmov ter pojmov, uporabo jezika in razloži pojme: centracija mišljenja, egocentričnost in ireverzibilnost mišljenja. Za popestritev pouka lahko učitelj mišljenje otrok prikaže tudi na primerih animizma, artificializma in finalizma. Pri stopnji konkretnih operacij učitelj opredeli miselne operacije, reverzibilnost mišljenja, zmožnost deduktivnega mišljenja ter zmožnost konzervacije količine. Pri zadnji stopnji, tj. stopnji formalnih operacij, pa učitelj razloži razvoj formalnogičnega mišljenja kot zmožnosti reševanja abstraktnih problemov, zmožnosti logičnega sklepanja na abstraktni ravni ter zmožnosti hipotetično-deduktivnega mišljenja.

Piaget je razvoj mišljenja pojasnil z miselno adaptacijo, znotraj nje pa z miselno asimilacijo in miselno akomodacijo. Posameznik tako oblikuje svoje mentalne sheme. Z dijaki, ki izkazujejo interes, lahko učitelj Piagetovo teorijo poveže s teorijo shem (angl. *schema theory*), ki pojasnjuje, kako ljudje organiziramo znanje in kako to vpliva na zaznavanje, razumevanje, učenje in spomin. Sheme omogočajo hitrejšo in učinkovitejšo učenje ter obdelavo informacij. Te sheme pomagajo pri vkodiranju in priklicu informacij, saj omogočajo hitro aktiviranje znanja na podlagi obstoječih shem.

Vsebina o kritičnem mišljenju ni obvezna, a je smiselno, da dijaki kritično mišljenje razvijajo kot veščino analize, evalvacije in oblikovanja argumentov. Smiselno je izpostaviti tudi osebnostne dispozicije za kritično mišljenje kot vrlino kritičnega misleca.

2. Priporočljivo je, da učitelj dijake do novega znanja vodi preko reševanja miselnih problemov. Učitelj pripravi problemske naloge, ki jih dijaki lahko rešijo z različnimi strategijami. Učitelj lahko dijake povabi, da k uri prinesejo družabne igre, ki zahtevajo reševanje miselnih problemov. Pri igranju teh iger naj dijaki opazujejo, kakšne miselne procese uporabljajo in pri čem imajo težave, nato pa o tem poročajo sošolcem. Za uvod v ustvarjalnost je uporabna anekdota o Arhimedu, s katero lahko ponazorimo faze ustvarjalnega mišljenja. Učitelj lahko dijake izzove tudi z ustvarjalno nalogo, npr. da vsi dokončajo isto nedokončano sliko, potem pa skupaj pregledajo nastale slike in opredelijo značilnosti ustvarjalnega mišljenja. Dobrodošle so skupinske oblike dela, pri katerih dijaki v manjših skupinah pripravijo ustvarjalne izdelke. Učitelj lahko ustvarjalni proces pri dijakih spodbudi tudi z izzivom, naj v skupinah naredijo čim višji stolp, pri tem pa smejo uporabiti le pripomočke, ki jih



imajo v svojih puščicah. Pomembno je, da stolp v času merjenja višine stolpov stoji, drugih omejitev pa skupine nimajo. Tista skupina, ki zgradi najvišji stolp, lahko dobi simbolično nagrado.

Strategije reševanja problemov učitelj predstavi tako, da loči algoritme (sistematično pregledovanje problemskega prostora, preverjanje možnih korakov) in hevrstike (neformalne strategije iskanja bližnjic v problemskem prostoru). Uporabo algoritmov lahko ponazorimo z matematičnimi formulami (npr. računanje ploščine lika) ali z navodili za reševanje (npr. koraki, kako pri Rubikovi kocki določeno ploskev prestavimo na želeno mesto). Uporabo hevrstik pa lahko ponazorimo z različnimi hevrstikami, npr. s poskusi in napakami (npr. težka vprašanja z več možnimi odgovori - ugibanje) ali s postopno analizo (npr. Einsteinova uganka, Hanojski stolp, tri posode, Hobiti in Orki). Izbor naloge *tri posode* je priporočljiv tudi zato, da dijaki sami doživijo fiksacijo mišljenja. Reševanje Einsteinove uganke je sicer časovno potratno, a omogoča izkušnjo pomena motivacije in čustev kot dejavnikov reševanja miselnega problema. Učitelj lahko kot možen del procesa reševanja miselnih problemov ponazori tudi vpogled (npr. problem devetih pik, problem z vžigalicami, problem z vodnimi lilijami v jezeru). Učitelj lahko vključi aktivnost, pri kateri dijaki sami iščejo miselne probleme, potem pa za najdene primere opredelijo vrsto problema in strategijo reševanja. Učitelj lahko dijake povabi k samostojnemu iskanju sodobnih raziskav o mišljenju. Za najdene raziskave pa nadalje še skupaj z njimi presoja pomen uporabe etičnih načel raziskovanja in spodbuja kritično presojo etičnosti izpeljave posamezne raziskave. Za ozaveščanje pristranskosti mišljenja je najbolj smiselno, da učitelj dijakom pripravi izbor vaj, pri katerih bodo pristranskosti sami izkusili. Pri ustvarjalnosti lahko učitelj dijake uvodoma izzove z nalogo, naj vsi dokončajo isto nedokončano sliko, potem pa skupaj pregledajo nastale slike in opredelijo značilnosti ustvarjalnega mišljenja.

3. Priporočljivo je, da učitelj dijake z dejavnostmi vodi tudi v urjenje veščin kritičnega mišljenja (npr. po Facioneju, 2009, v Rupnik Vec idr., 2009, str. 22-26). Med najpomembnejše veščine kritičnega mišljenja spada argumentiranje pri reševanju problemov. Urjenje kritičnega mišljenja kot veščine je idealna podlaga za povezovanje s ciljema neznanstvena psihologija in socialno zaznavanje ter tudi z vsemi drugimi temami.



SPOMIN

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema prikaže, kako deluje naš spomin. S tristopenjskim modelom spomina pojasni, kako vkodiramo, hranimo in prikličemo informacije. Ozaveščanje procesov, ki so del spomina, in ozaveščanje dejavnikov, ki pripeljejo do sprememb spomina, posamezniku pomagata, da uporablja različne strategije za izboljševanje spomina ter različne strategije za uspešnejše učenje.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se znotraj psihologije povezuje z drugimi temami, ki se nanašajo na duševne procese, še zlasti s kognitivnimi procesi. Interdisciplinarno je tema povezana z biologijo, nevroznanostjo, kognitivno znanostjo in računalništvom, pa tudi s filozofijo in slovenščino.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo tri učne ure, v četrtem letniku pa šest učnih ur.

SPOMIN

CILJI

Dijak:

○: spoznava spomin in raziskuje njegov pomen v življenju,

○: raziskuje tristopenjski model spomina,

!: *raziskuje spominske procese in jih uporabi na primerih iz vsakdanjega življenja (M),*

!: *uporablja spoznanja raziskav spomina in ugotovitve s področja spomina za uspešnejše učenje (M),*

 (4.1.2.1)

!: *presoja različne strategije za izboljšanje spomina ter prepozna lastne strategije učenja, jih analizira in načrtuje izboljšave (M),*

 (5.3.5.3 | 3.1.3.3)

- I:** uporablja znanje o spremembah spomina in raziskuje, kako te spremembe vplivajo na naše življenje (M),
- I:** spoznava in s primeri pojasni motnje spomina,
- I:** razume, kako motnje spomina vplivajo na kakovost posameznikovega življenja.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše spomin in s primeri pojasni njegov pomen v življenju,
- » pojasni spominske procese in stopnje v tristopenjskem modelu spomina ter jih ponazori s primeri,
- » pojasni in razlikuje deklarativni in nedeklarativni spomin ter ju ponazori s primeri (M),
- » opiše in ovrednoti *izbrane raziskave spomina (M)*,
- » razlikuje ter s primeri pojasni količinske in kakovostne spremembe spomina (M),
- » s primeri pojasni različne strategije za izboljšanje spomina,
- » načrtuje uporabo različnih strategij za lastno uspešnejše učenje (M),
- » opiše amnezijo in demenco ter ju ponazori s primeri,
- » pojasni dejavnike nastanka demence ter presodi, s kakšnimi izzivi se sooča posameznik z demenco.

TERMINI

◦ spomin ◦ vkodiranje informacij ◦ hranjenje informacij ◦ priklic informacij ◦ tristopenjski model spomina
 ◦ količinske spremembe spomina ◦ kakovostne spremembe spomina ◦ amnezija ◦ demenca ◦ strategije za izboljšanje spomina ◦ deklarativni spomin ◦ nedeklarativni spomin ◦ strategije učenja

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijaki spoznajo spomin kot kognitivni sistem, ki omogoča vkodiranje, hranjenje in priklic informacij. Raziskujejo pomembnost spomina za posameznikovo delovanje v vsakdanjih situacijah v življenju. Raziskujejo naj procese vkodiranja, hranjenja in priklica informacij.

Pri razlagi tristopenjskega modela spomina Atkinsona in Shiffrina (1968) razumejo trajanje, obseg in pomen posamezne stopnje spomina (npr. po Šešok, S. (2006). Spomin – kaj je to in kako deluje? *Zdravniški vestnik*, 75(2), 101–104).

Dijaki naj aktivno in izkustveno spoznavajo delitev dolgoročnega spomina na deklarativni in nedeklarativni spomin. Z obravnavanjem sprememb spomina se posvetijo kritični presoji zanesljivosti našega spomina. Razlikujejo naj količinske in kakovostne spremembe spomina. Pri tem lahko poiščejo raziskave Ebbinghaus (pomnjenje nesmiselnih zlogov, krivulja pozabljanja), Bartletta (subjektivnost spomina), Loftusove (oblikovanje

lažnih spominov), Cahilla in McGaugha (vpliv čustev na spomin), Walkerja (učinek spanja na spomin), Lupiena in McEwena (vpliv stresa na spomin) ipd.

Strategije za izboljšanje spomina so npr. mnemotehnike, elaboracijske učne strategije, tehnika pomodoro, motivacijske strategije in druge. Veliko gradiva je v naslednji knjigi: Marentič Požarnik, B. (2020). *Psihologija učenja in pouka*. DZS. Strategije za uspešnejše vkodiranje, hranjenje in priklic informacij je smiselno povezati s teorijo shem (angl. *schema theory*), kar se lahko poveže s temo mišljenje. Dijaki lahko poiščejo strategije za vkodiranje in priklic, ki jih povežejo s teorijo shem:

- » povezovanje z obstoječim znanjem (aktivacija shem): dijaki se učijo novih besed tako, da jih povezujejo s podobnimi besedami ali izkušnjami, ki jih že poznajo,
- » uporaba mnemotehnik (organizacija v sheme): pri učenju besed si dijaki pomagajo z akronimi ali besednimi združbami, da povežejo nove informacije v smiselno celoto,
- » ločevanje vsebine v smiselne kategorije (kategorizacija in struktura shem): dijaki besede razdelijo v tematske skupine (npr. besede, povezane z naravo, čustvi, dejavnostmi itd.), da si olajšajo vkodiranje in priklic,
- » vizualizacija (povezovanje s shematskimi predstavami): dijaki vkodirajo besede ali fraze s pomočjo slikovnih predstavitev, diagramov ali miselnih vzorcev,
- » ponavljanje in utrjevanje (krepitev obstoječih shem): dijaki ponavljajo novo naučene besede v različnih kontekstih (npr. v različnih stavkih ali situacijah), da si jih še bolj utrdijo v spominu.

Vsaka od teh strategij dijakom omogoča, da informacije povežejo z že obstoječimi shemami in jih lažje prikličejo iz spomina. Teorija shem v tem primeru omogoča učinkovitejše spominske procese, saj omogoča ustvarjanje smiselnih struktur, ki podpirajo shranjevanje novih informacij.

Dijaki naj raziščejo glavne dejavnike in znake dveh motenj spomina: amnezije in demence. Pri amneziji se lahko osredotočijo na najpogostejšo, tj. anterogradno amnezijo, pri demenci pa na Alzheimerjevo bolezen. Navedejo naj simptome demence in tudi varovalne dejavnike oz. preventivo. Dijaki naj se vživijo v bolnika in poskušajo razumeti ovire, s katerimi se v vsakdanjem življenju srečujejo oboleli in tudi njihovi svojci.

2. Učitelj lahko dijakom kot uvod v novo snov zastavi vprašanje o njihovem prvem spominu (pri tem lahko vsebino poglobi tudi s predstavitvijo t. i. infantilne amnezije oz. pojava, pri katerem se ljudje ne morejo spomniti dogodkov izpred svojega 3. ali 4. leta (glej vir: Alberini, C. M. in Travaglia, A. (2017). *Infantile amnesia: a critical period of learning to learn and remember. Journal of Neuroscience*, 37(24), 5783–5795).

Pri razlagi tristopenjskega modela spomina je smiselno izvesti vaje, ki bodo dijakom omogočile lastno izkušnjo razlikovanja med senzornim, kratkoročnim in dolgoročnim spominom. Pri obravnavi posameznih stopenj spomina lahko učitelj vsebine ponazori na naslednje načine:

- » senzorni spomin: s sekundnim prikazom trenutnih dražljajev (npr. slike, akorda ali glasbene fraze, vonjave svežega peciva), s ponazoritvijo »risanja« z novoletnimi iskricami (če z iskrico hitro zamahnemo v krogu, se nam za sekundo ali dve pred očmi pojavi celoten krog) ipd.,

- » kratkoročni spomin: z različnimi testi kratkoročnega spomina (npr. *MyBrainTest*. (b. d.) Free Short Term Memory Test), ki jih dijaki lahko izpolnjujejo na spletu, ali takšnimi, ki jih lahko uporabijo v razredu (npr. v parih preizkušajo, koliko števil si lahko zapomnijo ali koliko predmetov na sliki lahko obnovijo),
- » dolgoročni spomin: z zapisom svojega najlepšega spomina, s kvizom na neko temo, z igranjem igre *spomin* ipd.

Učitelj in dijaki lahko skupaj iščejo primere iz življenja, ki ponazarjajo deklarativni in nedeklarativni spomin.

Dijakom lahko predstavimo primere posameznikov, ki imajo izjemen spomin, kot so npr. Salomon Shereshevsky (npr. Johnson, R. (12. 8. 2017). The mystery of S, the man with an impossible memory. *The New Yorker*.), Kim Peek (bil je navdih za glavno osebo v filmu *Deževni človek*; vir: Brogaard, B. (11. 12. 2012). Kim Peek, the Real Rain Man. *Psychology Today*.), Daniel Tammet (posnetek: Real Stories (22. 8. 2015). *Brain Man: The Boy Genius With The Incredible Brain* [Video]. YouTube.).

Dijaki lahko načrtujejo, kako bodo strategije za izboljšanje lastnega učenja in spomina (npr. mnemotehnike, elaboracijske učne strategije, motivacijske strategije idr.) vključili v aktualno učenje, nato pa vnesejo spremembe v obdobju npr. treh tednov in spremljajo učinke. (Uporaben vir: Tostovršnik, K. in Hawlina, H. (2014). *Da ne pozabim! Tehnike za pomladitev spomina*. eSINAPSA.)

Učitelj lahko življenje posameznika z demenco ali amnezijo predstavi z izbranimi filmskimi vsebinami, kot sta npr. filma *Še vedno Alice* (2014) in *50 prvih poljubov* (2004). Dijake lahko spodbudi, naj s skupinskim delom pripravijo predloge, kako javnost ozaveščati o demenci in kako pomagati osebam z motnjami spomina. Poiščejo lahko tudi življenjepise znanih ljudi z motnjami spomina in jih predstavijo v razredu. Uporaben vir za več informacij o motnji in strategiji obvladovanja demence je spletna stran eDemenca.si.

Priložnost za razumevanje količinskih in kakovostnih sprememb spomina je izvedba vaje *telefončki*: Nekaj dijakov počaka pred učilnico. Učitelj v učilnici prebere krajše besedilo. V učilnico se drug za drugim vračajo dijaki, ki besedila niso slišali. Prvemu dijaku besedilo obnovi eden od sošolcev, prvi dijak besedilo naprej obnovi drugemu dijaku, ki za njim pride v učilnico, itn. Vsebina prvotnega besedila se spremeni (kakovostne spremembe), nekatere informacije pa se izgubijo (količinske spremembe).

Dobrodošle so vaje, pri katerih imajo dijaki priložnost uporabiti različne strategije za izboljšanja spomina (npr. mnemotehnike; tehnika pomodoro, palača spomina).

Vključimo lahko tudi aktivnost, pri kateri dijaki sami iščejo raziskave spomina. Za te raziskave dijaki presodijo pomen uporabe etičnih načel raziskovanja, učitelj pa spodbuja kritično presojo etičnosti izpeljave posamezne raziskave.

Bolj motivirane dijake učitelj povabi k ogledu filma *Memento*, 2000 (o amneziji), ali *Spomin*, 2023 (o demenci).

Pri razumevanju delovanja tristopenjskega modela spomina so lahko v pomoč različni videoposnetki, ki so objavljeni na platformah YouTube ali TED. Dijaki si lahko te videoposnetke samostojno ogledajo in bistvene ugotovitve predstavijo sošolcem.

3. Za uresničevanje skupnih ciljev lahko učitelj izvede sodelovalno učenje, tako da npr. dijaki v manjših skupinah poiščejo vire, izdelajo plakate, zgibanke, digitalne predstavitve in posnetke ipd. o demenci ali varovalnem življenjskem slogu. Tako pri dijakih razvijamo tudi digitalne kompetence, kompetence podjetnosti,

ustvarjalnosti in vključevanja človeških virov ter sodelovalne veščine. Tudi ko dijaki sami raziskujejo dostopna gradiva in raziskave o spominu, lahko presojujejo verodostojnost različnih virov podatkov in udeležajo digitalne kompetence.

Učitelj omogoči dijakom, da prepoznajo priložnosti za dejavno uporabo pridobljenega znanja o strategijah za izboljšanje spomina v vsakdanjem življenju in poklicnih postopkih. Temo spomin lahko učitelj uporabi tudi pri urjenju veščin kritičnega mišljenja, predvsem pri vsebini lažnega spomina in spremembah spomina. Poznavanje delovanja spomina dijakom pomaga razvijati neodvisno mišljenje, zavedanje egocentričnosti ter tudi lastno perspektivo. Med viri je naveden priročnik o kritičnem mišljenju pri pouku psihologije, v katerem je opisanih več primerov dejavnosti. Tema je uporabna za doseganje skupnih ciljev zdravja in dobrobiti. Učitelj ozavešča dijake o demenci, njeni naraščajoči pojavnosti. Učitelj ozavešča dijake v smeri odgovornosti za preprečevanje demence in v smeri življenjskega sloga, ki vključuje varovalne dejavnike.





UČENJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema se osredotoča na spoznavanje različnih značilnosti in oblik duševnega procesa, ki so ključnega pomena za razumevanje, kako posameznik pridobiva, predeluje in uporablja nove informacije. Ta proces je temeljni dejavnik posameznikovega razvoja osebnosti, saj omogoča vse spremembe, ki se zgodijo v našem znanju, dojetanju in sposobnosti prilagajanja na okolje. Gre za dinamičen proces, ki vpliva na oblikovanje naših prepričanj, vrednot, čustvenih in socialnih sposobnosti ter celo na način, kako zaznavamo svet okoli sebe. Poleg tega je učenje neločljivo povezano z našim osebnostnim razvojem, saj ob vsakem izzivu, nalogi ali izkušnji pridobivamo nova znanja in spretnosti, ki so ključni za oblikovanje naše identitete. Vse te spremembe, ki jih doživljamo z učenjem, nas oblikujejo in vodijo k bolj celostnemu in zrelemu razumevanju sebe in sveta.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se tesno povezuje s temami nevroznanost duševnosti in vedenja, spomin, osebnost, posameznik v družbenem okolju.

Medpredmetne povezave so mogoče s predmetoma: sociologija, biologija.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo štiri učne ure, v četrtem letniku pa šest učnih ur.

OBLIKE UČENJA

CILJI

Dijak:

- : spoznava učenje in raziskuje pomembnost vseživljenjskega učenja,
- : razlikuje med prirojenim in naučenim ter raziskuje njuno povezanost na primerih iz življenja,
- : uporablja znanje o različnih oblikah učenja,
- SC (5.3.5.3)

I: *spoznava kompetence in presoja pomen različnih kompetenc v različnih življenjskih situacijah.*

SC (3.1.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše učenje in ga ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni razliko med prirojenim in naučenim ter pojasni njuno povezanost pri oblikovanju posameznikove osebnosti in vedenja,
- » pojasni in s primeri iz življenja ponazori izbrano obliko učenja,
- » pojasni in s primeri ponazori proces klasičnega pogojevanja (M),
- » pojasni in s primeri ponazori proces instrumentalnega pogojevanja (M),
- » pojasni in s primeri ponazori proces učenja s posnemanjem (M),
- » pojasni in s primeri ponazori proces besednega učenja (M),
- » presoja raziskave in ugotovitve s področja različnih oblik učenja (M),
- » s primeri opiše različne kompetence in pojasni njihov pomen v različnih situacijah.

TERMINI

◦ učenje ◦ klasično pogojevanje ◦ instrumentalno pogojevanje ◦ besedno učenje ◦ učenje s posnemanjem

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Tema učenje je najtesneje povezana s temo spomin, zato lahko dijak učne pojme smiselno horizontalno povezuje in osmišlja.

Pri skupini ciljev učenje dijak spozna razliko med prirojenim in naučenim. Poudari pomembnost vseživljenjskega procesa učenja in ga loči od šolskega učenja.

Pri oblikah učenja dijak v prvem letu predmeta psihologija spozna osnovne informacije o klasičnem in instrumentalnem pogojevanju, o učenju s posnemanjem in besednem učenju. Priporočljiv je poudarek na uporabnosti poznavanja teh oblik učenja za prepoznavanje in razumevanje vedenja pri posamezniku oz. za doseganje uspešnosti na učnem in poklicnem področju, za oblikovanje zdravih življenjskih navad ter za prepoznavanje pomembnosti ustrezne uporabe pogojevanja in učenja s posnemanjem pri vzgoji otrok.

Dijak lahko pri instrumentalnem pogojevanju tako prepozna, kakšen učinek na njegovo motivacijo, voljo in pozornost imajo nagrade in kakšnega kazni. Razmišlja lahko o različnih vidikih nagrad, zunanjih, notranjih, ki jih izbere zase sam, o materialnih in nematerialnih (npr. pohvala sošolca, lastno zadovoljstvo ipd.). Pri analiziranju kazni, ki jih je deležen, lahko ugotavlja, na kakšen način naj bodo posredovane, da ohranjajo odnos in v katerem primeru slabijo odnos. Temo lahko odlično poveže s komunikacijo, natančneje z asertivnim podajanjem povratnih informacij.

Pri učenju s posnemanjem dijak prepozna pomembne zglede v svojem življenju, analizira, pri čem jih posnema (npr. pri vrednotah, verski pripadnosti, glasbi, slogu oblačenja, interesih ipd.). Kritično lahko presoja pozitivne in negativne učinke posnemanja vplivnežev v digitalni dobi.

Pri besednem učenju dijak snov smiselno povezuje tudi s temo spomin, konkretnije s tehnikami učinkovitega učenja in z razumevanjem pristopov besednega učenja gradiva na nižji in višji ravni (npr. z razumevanjem mnemotehnik in prekomernega učenja, t. i. *overlearninga*, pri učenju besednega gradiva na nižji ravni; z razumevanjem uporabe Paukove splošne študijske strategije, elaboracijskih in organizacijskih strategij za učenje na višji ravni).

Na temo vseh oblik učenja obstaja veliko avdiovizualnih posnetkov, ki jih lahko učitelj vključi kot dragoceno ponazoritev obravnavane teme, npr. posnetki klasičnega pogojevanja, poskusa Pavlova, behaviorističnih poskusov zakonov učinka, eksperimentov z lutko Bobo idr. Na voljo je tudi gradivo slovenskih avtorjev s področja poučevanja psihologije v srednjih šolah, v katerem avtorji predstavljajo različne primere vaj s področja oblik učenja. Npr.: Rupnik Vec s sod. (2002). *Poučujemo psihologijo: zbornik idej za poučevanje psihologije v gimnazijah in srednjih strokovnih in tehniških šolah*. Zavod RS za šolstvo. Logonder, M. (2001). *Preverite svoje znanje psihologije*. Zavod RS za šolstvo. Vesel, J., Kompare, A., Curk, J., Rupnik Vec, T., Vec, T. (2011). *Spoznanja in dileme: Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja*. DZS.

Pri obravnavi oblik učenja se snov v četrtem letniku teoretično poglobi, posamezna oblika učenja se podrobno obravnava. Predstavljenih naj bo tudi dovolj primerov posameznih oblik učenja iz vsakdanjega življenja, ki bodo dijakom osmislili razumevanje teoretičnih elementov posameznih oblik učenja.

Posamezne oblike učenja lahko dijaki smiselno povezujejo tudi z drugimi temami, npr. z motivacijo (učenje s posnemanjem in instrumentalno pogojevanje), čustvi (npr. učenje strahov), s temo posameznik v družbi (instrumentalno pogojevanje, učenje s posnemanjem). Pri dijakih se spodbuja tudi aktivno iskanje različnih raziskav na temo oblik učenja na spletu in s tem njihovo zanimanje za psihološke raziskave in njihove

ugotovitve. Ta cilj omogoča tudi aktualizacijo psiholoških spoznanj. Učitelj dijake spodbuja k iskanju in spoznavanju čim bolj aktualnih raziskav ter njihovih ugotovitev.

Pri obravnavi kompetenc v prvem letu predmeta psihologija lahko učitelj snov smiselno naveže na poklicno orientacijo, na zanimanje dijakov za študijske interese. Dijaki ob tem spoznavajo, katere lastne kompetence lahko razvijajo pri posameznih študijskih programih in kasneje pri različnih poklicih.

Dijaki lahko pri spoznavanju različnih kompetenc in njihovi izraženosti pri sebi sami sebe spoznavajo z izpolnjevanjem različnih vprašalnikov na temo kompetenc, ki so dostopni na <https://esvetovanje.ess.gov.si/KajZnam/>. Rezultate, pridobljene z omenjeno vajo, bo dijak lahko kasneje v življenju posodobil in uporabil tudi pri pisanju življenjepisa pri kandidiranju za službo, za sodelovanje pri projektih idr., saj so opisi lastnih kompetenc ključna sestavina življenjepisa. V skrbi za razvijanje duševnega zdravja dijakov pa lahko dijaki pri temi o kompetencah izdelajo pregled različnih interesnih dejavnosti v okolju in/ali pregled različnih neformalnih (spletnih) izobraževanj z analizo, katere dejavnosti oz. katera izobraževanja ponujajo razvoj katerih kompetenc. S tem se poudari tudi pomen neformalnega izobraževanja kot dejavnega preživljanja prostega časa mladih.

Uporabna vira sta tudi: European Commission (b. d.). *The ESCO Classification – Skills and Competences in Priporočilo Evropskega parlamenta in Sveta z dne 18. decembra 2006 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje*, Zbirka Register pravnih aktov EU, *Uradni list Evropske unije*, L 394/10, 30. 12. 2006.

2. Učitelj lahko dijake na začetku obravnave nove snovi motivira z vprašanjem: »Kaj vse ste se že v življenju naučili?« Ali pa: »Predstavljajte si, da na planet Zemlja priletijo bitja iz vesolja, ki želijo živeti z nami. Ničesar ne znajo, ničesar ne vedo. Kaj bi jih morali naučiti, da bi lahko sobivali z nami in preživeli na tem planetu?« S tem poskuša pri dijakih spodbuditi razumevanje, da je učenje vseživljenjski proces, ne le proces, vezan na šolo in učenje.

Oblike učenja učitelj ponazori s primeri iz vsakdanjega življenja, npr.:

- klasično pogojevanje: učenje strahov (npr. znani pregovor »Kogar je kača pičila, se še zvite vrvi boji.« pojasnjuje, kako lahko slaba izkušnja pripelje do strahu), odpor do hrane (npr. ob zastrupitvah s hrano), »sindrom bele halje« (t. j. potenje, tresenje, visok krvni pritisk ob obisku ambulate, bolnišnice zaradi anksioznosti, lahko tudi kot posledica klasičnega pogojevanja) ipd.,
- instrumentalno pogojevanje: primeri vzgojnih postopanj v družini in šoli, povečevanje učne in delovne motivacije (npr. kako uporabiti podkrepitve in kazni za doseganje višje učinkovitosti pri zaposlenih), oblikovanje navad in razvad (npr. uživanje alkohola, drog), povečevanje prodaje (npr. programi zvestobe) ipd.,
- učenje s posnemanjem: primeri učenja vedenjskih vzorcev od staršev (npr. posnemanje komunikacije, predsodkov, reševanja konfliktov; vir je lahko npr. prispevek NAPCAN, *Children see, children do*, objavljen na YouTube), učiteljev, vrstnikov ali drugih zgledov (npr. analiza agresivnega vedenja v risankah, filmih, na družbenih omrežjih).

3. Dijak, ki se seznanja s teorijami o učenju, lahko te pristope uporabi za prepoznavanje svojih interesov, lastnosti, močnih in šibkih področij ter za načrtovanje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev. S pomočjo klasičnega in instrumentalnega pogojevanja, učenja s posnemanjem in besednega učenja bo lahko razvijal veščine, ki so usklajene z njegovimi zmožnostmi, ter oblikoval cilje, ki bodo realni in dosegljivi.

Klasično učenje, recimo, pomaga dijaku razumeti, kako se njegova čustva in odzivi oblikujejo z izkušnjami. Če dijak ugotovi, da nekatere predmete ali dejavnosti povezuje z negativnimi čustvi (npr. občuti tesnobo ob nekem predmetu), lahko začne razmišljati, kako naj spremeni svoje odzive in razvije bolj pozitiven odnos do teh dejavnosti. Na tej podlagi lahko začne načrtovati cilje za izboljšanje odnosa do tistih področij, ki so mu v izziv.

Poznavanje instrumentalnega pogojevanja dijaku omogoča, da prepozna, kateri ukrepi so za doseg njegovih ciljev učinkoviti. Dijak lahko analizira, katera področja učenja ali dejavnosti vodijo v pozitivne rezultate (npr. dober učni dosežek, občutek uspeha) in katera v druge. Na tej podlagi lahko prepozna svoja močna področja (npr. področja, na katerih se hitro nauči ali na katerih mu gre dobro) in šibke točke (npr. področja, na katerih se teže osredotoči).

S poznavanjem učenja s posnemanjem dijak lahko opazuje, kako uspešni ljudje dosegajo svoje cilje, in to uporabi za prepoznavanje svojih interesov in sposobnosti. Če dijak na primer prepozna, da nekdo, ki ga občuduje, uspešno dosega cilje na področju umetnosti ali znanosti, lahko razvije podobne cilje na teh področjih. Dijak lahko poišče tudi mentorje ali vzornike, ki mu pomagajo pri razvijanju njegovih interesov in pri doseganju ciljev. Opazovanje mentorjev in sodelovanje z njimi omogoča boljše načrtovanje lastnih ciljev, saj mentorji dajejo usmeritve in podporo.

Besedno učenje se nanaša na način, kako se znanje prenaša z besedami in verbalnim izražanjem. Dijak lahko to uporabi za razumevanje svojih interesov in za načrtovanje ciljev na podlagi besedne refleksije. Dijak lahko razvije sposobnost za verbalno refleksijo o svojih interesih, močnih in šibkih področjih. To vključuje pisanje dnevnikov, v katerih analizira lastno učenje, zanimanja in cilje, kar mu omogoči boljše razumevanje, kaj ga motivira. Besedno učenje dijaku omogoča, da se motivira z besedami, bodisi s pozitivnimi afirmacijami bodisi z zapisovanjem svojih ciljev in napredka. Z uporabo besedne motivacije si dijak lahko postavi kratkoročne in dolgoročne cilje, ki jih spremlja z verbalnim izražanjem. Dijak lahko prepozna različne vire, kot so knjige, podcasti, predavanja in mentorji, ki mu pomagajo pri učenju in prepoznavanju njegovih interesov. Besedno učenje omogoča širjenje znanja in razumevanje, kaj je resnično pomembno za osebni razvoj.

Z zgoraj zapisanimi dejavnostmi in pristopi dijak razvija prepoznavanje lastnih interesov, lastnosti ter močnih in šibkih področij, v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje, presoja uspešnost doseganja zastavljenih ciljev in pri tem prepoznava priložnosti za nadaljnje učenje.





ČUSTVA

OBVEZNO

OPIS TEME

Pri tej temi se dijak spoznava z duševnim procesom, ki tvori podlago našega vsakodnevnega doživljanja in ki pomembno prispeva k delovanju in učinkovitosti preostalih duševnih procesov ter k medosebnim odnosom. Z razumevanjem različnih čustev, njihovih funkcij in dejavnikov, ki jih sooblikujejo, dijak razvija prepoznavanje lastnega čustvovanja, oblikuje ter krepi veščine prepoznavanja in presojanja čustvenega odzivanja drugih ljudi ter oblikuje zavedanje pomembnosti razvijanja in urnavanja lastnega čustvenega odzivanja.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se tesno povezuje z vsemi temami učnega načrta, ki obravnavajo duševne procese, pa tudi s temami nevroznanost duševnosti in vedenja, duševno zdravje, razvoj osebnosti, osebnost in posameznik v družbenem okolju.

Medpredmetne povezave so mogoče s predmeti slovenščina, glasba in likovna umetnost, biologija, športna vzgoja.

Vsebine lahko dijaki poglobljajo z dejavnostmi, ki jih učitelj izvaja v okviru teme promocija psihološke znanosti.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo šest učnih ur, v četrtem letniku pa deset učnih ur.

Učitelj naj priporočni obseg ur v prvem letu poučevanja uresniči tako, da po obravnavi obveznih ciljev doda izbirne cilje po lastni presoji (upošteva aktualnost in/ali zaznane potrebe po obravnavi vsebin, zanimanje dijakov).

ČUSTVA

CILJI

Dijak:

○: spoznava čustva ter razlikuje različne funkcije čustev in delitve čustev,

SC (3.1.1.1)

○: uravnava čustva in načrtuje lastne čustveno uravnane odzive,

SC (3.1.2.1 | 3.1.4.1)

I: raziskuje povezanost čustev z drugimi duševnimi procesi in medosebnimi odnosi (M),

I: uporablja spoznanja nevropsihološke in kognitivne razlage čustev ter ju ponazori na življenjskih primerih (M),

I: raziskuje nebesedno izražanje posameznih čustev in presoja posledice napačnih interpretacij nebesednega izražanja čustev (M).

SC (1.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše čustva in s primeri iz življenja pojasni različna čustva,
- » pojasni funkcije čustev in jih ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni različne delitve čustev in jih ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni uravnavanje čustev in ga ponazori s primeri iz življenja,
- » pojasni in s primeri ponazori povezanost čustev z drugimi duševnimi procesi (M),
- » presoja povezanost čustev z medosebnimi odnosi (M),
- » pojasni osnovne principe nevropsihološke in kognitivne razlage čustev, jih prepozna in ponazori s primeri iz življenja (M),
- » opiše in razlikuje **nebesedno izražanje čustev ter s primeri ponazori obrazne izraze čustev (M)**.

TERMINI

○ čustva ○ nevropsihološka razlaga čustev ○ kognitivna razlaga čustev ○ funkcije čustev ○ uravnavanje čustev
 ○ nebesedna komunikacija ○ afekt ○ razpoloženja ○ osnovna čustva ○ kompleksna čustva ○ čustva
 samozavedanja

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri obravnavi funkcije čustev dijak spozna posamezno funkcijo čustev (prilagoditvena, aktivacijska, motivacijska, komunikacijska), lahko tudi pri primerih čustev (npr. veselje, žalost, strah, jeza ...). Pomembno je, da dijaki razumejo tudi razliko med neprijetnimi čustvi in nefunkcionalnimi čustvi oz. da so lahko različna čustva glede na razmere funkcionalna ali nefunkcionalna. Vsebine lahko torej dijak pogloblja tudi z razpravo o funkcionalnem pomenu negativnih osnovnih čustev (npr. jeza) in čustev samozavedanja (npr. sram, krivda, zavist, ljubosumje ...).

Pri obravnavi posameznih čustev in delitev čustev dijak prepoznava in ločuje osnovna in kompleksna čustva, razlikuje med afekti in razpoloženji ter pojasni pomen različnih razpoloženj in afektov za posameznikovo doživljanje in vedenje.

Pri obravnavi čustev samozavedanja in osnovnih čustev učitelj lahko izhaja iz raziskav Roberta Plutchika in Paula Ekmana. Teoriji sta uporabni tudi za obravnavo cilja *opiše nebesedno izražanje posameznih čustev*, ki je prvo leto poučevanja izbiran, v 4. letniku pa ne.

Če dijaki pokažejo zanimanje, lahko razumevanje kompleksnih čustev razširijo tudi z razpravo o pomenu ljubezni v sodobnem času (npr. z osnovnimi predpostavkami Sternbergove teorije ljubezni).

Po posvetu s stroko v prenovljenih učnih načrtih namesto izraza »čustvena zrelost« uporabljamo izraz »uravnavanje čustev«. Dijak spozna pomen čustvenega uravnavanja in ga ponazori s primeri iz vsakdanjega življenja.

Pri razumevanju čustev dijak spozna pomen subjektivnosti doživljanja čustev in njihov vrednostni odnos ter vsebino konkretizira s primeri iz življenja. Učitelj nadgradi razumevanje nastanka čustev ter opozori na razlagi, kognitivno in nevropsihološko. Pri tem se dijaki lahko seznanijo z različnimi teorijami in modeli razumevanja čustev (kot so npr. kognitivno usmerjena Lazarusova teorija, nevropsihološko usmerjeni Cannon-Bardova in James-Langejeva, LeDouxova teorija, ki poudarja tako biološko kot kognitivno usmeritev, in druge; model ABC); priporočamo, da učitelj izbere po eno teorijo iz nevropsihološke in po eno iz kognitivne usmeritve. Pri pojasnjevanju osnovnih principov nevropsihološke in kognitivne razlage čustev se dijak seznani s temeljnimi mehanizmi, osnovnimi principi ali izhodišči teorije oz. modela.

Pri opisovanju nebesednega izražanja čustev obravnavamo raznovrstne čustvene izraze pri različnih čustvih in pomen nebesednega izražanja čustev v medosebnih odnosih. Ker je treba za opisovanje čustvenih izrazov omeniti elemente nebesedne komunikacije, jih učitelj razloži lahko že tu, a jih ne zahteva kot standard znanja.

Cilj *raziskuje povezanost čustev z drugimi duševnimi procesi in medosebnimi odnosi* dijaki primerno uresničujejo glede na učiteljevo avtonomno izbiro vrstnega reda obravnave različnih vsebin, povezanih z duševnimi procesi, saj horizontalno povezuje teme učnega načrta.

2. Pri obravnavi čustev lahko učitelj najprej spodbudi dijake, naj navedejo vse besede za čustva, ki jih poznajo v slovenščini. Nato naredijo analizo, katera so prijetna (po vrednostnem vidiku pozitivna), katera neprijetna (po vrednostnem vidiku negativna) – pri tem učitelj spodbuja razmislek, ali (ne)prijetnost čustev pomeni tudi nefunkcionalnost čustev in obratno. Dijake spodbudi k razmišljanju o razlogih, zakaj zmoremo običajno navesti več besed za neprijetna čustva.

Učitelj lahko pri obravnavi snovi o prepoznavanju, sprejemanju in izražanju svojih čustev dijake povabi tudi k reševanju vaj in razmisleku o prepoznavanju, sprejemanju in izražanju svojih čustev. Vir: Batagelj, T. in Lekić, K. (2021). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* DZS.

Nadalje lahko učitelj spodbuja razpravo o poimenovanju različnih čustev Plutchikovega kolesa čustev v slovenščini. Dijaki lahko s slovenskimi poimenovanji izdelajo novo kolo čustev in ga uporabljajo pri spremljanju in/ali poročanju o svojem čustvenem stanju, npr. ob začetku ali koncu učne ure.

Pri kognitivnih razlagah nastanka čustev in njihovem vplivu na posameznikovo telo, doživljanje in vedenje si učitelj lahko pomaga s številnimi vajami, vprašanji, shemami, delovnimi listi, ki so objavljeni v knjigah *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane* in *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane: delovni zvezek*.

V obeh delih bo učitelj lahko našel tudi veliko primerov vaj, konkretnih ponazoritev, izbor vprašanj in nalog, ki jih tako on kot dijak uporabita za doseganje ciljev, povezanih s prepoznavanjem, uravnavanjem in načrtovanjem lastnih konstruktivnih čustvenih odzivov. V obeh priročnikih so predstavljene tudi različne kognitivne in vedenjske tehnike, ki jih mladostnik lahko uporabi pri vajah in v procesu spreminjanja lastnih čustvenih odzivov.

Za razumevanje osnov kognitivno-vedenjske terapije in njene aplikacije v medosebnih odnosih so dostopni tudi raznovrstni krajši posnetki na YouTubeu, ki jih lahko učitelj uporabi kot dopolnitev ali ponazoritev obravnavane vsebine.

Učitelj lahko pri obravnavi snovi o povezanosti misli, čustev in vedenja dijake povabi tudi k reševanju vaj in k razmisleku o lastni samopodobi.

Vir: Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar S. (2019). *Zorenje skozi to sem jaz, razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pri iskanju vaj o pomenu mladostnikove subjektivnosti doživljanja čustev in njihovem vplivu na njegovo življenje lahko učitelj z dijaki izvede tudi dejavnosti iz spodaj navedenega vira:

Vir: Beck Rydahl, P. (2010). *Moč najstništva*. Didakta.

Ob spoznavanju različnih čustev lahko učitelj uporabi tudi številne odlomke in posnetke različnih filmskih vsebin, pri katerih dijaki skušajo prepoznavati posamezna čustva. Dijaki lahko tudi sami predlagajo ali izdelajo kolaž odlomkov za posamezna čustva, bodisi iz že obstoječih filmskih vsebin ali pa jih posnamejo sami.

Pri naboru filmov in odlomkov si lahko učitelj pomaga tudi s spodaj navedenim virom, v katerem avtorica s pomočjo predstavitev več kot sto filmov natančno predstavlja različne psihološke vsebine, tudi čustva:

Vir: Curk, J. (2011). *Ideje za poučevanje psihologije s filmom*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Obravnavo o izražanju čustev lahko učitelj dodatno poglobi s predstavitvijo *Duchennovega nasmeha* in razpravo o pomenu prepoznavanja pristnega in nepristnega nasmeha.

Učitelj pri dijakih pogloblja prepoznavanje pomena ustreznega razvoja čustev. Ob poglobljanju teh vsebin se lahko nanaša tudi na pojem čustvene deprivacije, poskuse H. Harlowa in posledice čustvene deprivacije na razvoj čustev.

Za ponazoritev funkcij čustev je zanimiva tudi naslednja izobraževalna animacija: *Alfred in Shadow: A short story about emotions*, objavljenim na YouTubeu, ki obravnava naslednje teme: funkcije čustev, učenje čustev, vrste čustev, uravnavanje čustev.

Pri vsebini o čustvenem uravnavanju učitelj spodbuja razpravo o tem, zakaj je uravnavanje čustev za posameznika pomembno in tudi kako je uravnavanje čustev pomembno za uspešnost na posameznem poklicnem in meodsebnem področju. Učitelj lahko dijake povabi k temu, da odigrajo prizor, v katerem nastopata oseba, ki dobro uravnava čustva, in oseba, ki jih uravnava slabše. Dijake spodbuja k temu, da presojajo lastno stopnjo čustvenega uravnavanja in načrtujejo njegovo razvijanje.

Obravnavo vsebin neverbalne komunikacije čustev lahko učitelj popestri z naslednjimi dejavnostmi:

- » *Poišči svoj par*: dijaki prejmejo listek z zapisanim čustvom, ki ga morajo pokazati brez uporabe besed. Pri tem se lahko tudi gibajo po prostoru, uporabljajo kretnje itd. Dijaki morajo najti sošolca oz. sošolko, ki ponazarja isto čustvo, kakršno izražajo sami.
- » *Izbira ali risanje čustvenih izrazov*: učitelj pripravi delovni list z različnimi izrazi čustev v obliki čustvenih simbolov (t. i. emojijev oz. emotikonov), med katerimi dijaki izbirajo, ali pa več praznih šablon obrazov, na katere dijaki vrisujejo položaj obrvi, oči, ust ipd. za posamezno čustvo. Podobno dejavnost z recikliranjem uporabljenih embalaž lahko naredijo tudi tako, da na zamaške plastičnih embalaž (npr. sokov, mleka) narišejo čustvene izraze (veselje, žalost, strah, jeza, presenečenje ipd.), na trden karton pa prilepijo izrezan navoj ene izmed embalaž. Nad njim lahko napišejo tudi naslov (npr. Čustveni barometer) ali trditev (npr. »Danes se počutim ...«). Tako si izdelajo svoj prikaz čustvenega počutja, ki ga lahko spreminjajo – enostavno izberejo zamašek z ustreznim čustvenim izrazom.
- » *Kipi*: dijaki se razdelijo v pare, eden prevzame vlogo kipa, drugi pa kiparja. Naloga kiparja je, da kip postavi v položaj, ki prikazuje določeno čustvo. Potem se lahko v razredu izvede tudi razstava kipov, na kateri kiparji za druge kipe ugibajo, katero čustvo prikazujejo. Vloge se seveda nato zamenjajo.

Snov lahko učitelj poglobi s seznanjanjem dijakov o tem, kako pomembna so čustva za razvoj otroka, pri čemer je učitelju lahko v pomoč raziskava E. Tronicka (1970) z naslovom *Still face eksperiment*, ki pojasnjuje, kako se majhni otroci odzivajo na spremembe v materinih čustvenih izrazih, še posebej ko se mama odzove z okamnelim, brezizraznim obrazom (angl. *still face*). Namen eksperimenta je dokazati, kako pomembna je čustvena interakcija, kar lahko učitelj poveže tudi z aktualno tematiko prekomerne uporabe zaslonov (telefoni, zasloni, TV).

Zanimiva raziskava o zmožnosti samouravnavanja čustev pri predšolskih otrocih in njeni napovedni vrednosti za kasnejši uspeh je Mischelov *Marshmallow experiment*, objavljen na YouTubeu.

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit: samozavedanje, samouravnavanje) tako, da jih učitelj z vsebinami in zgoraj zapisanimi dejavnostmi povabi k zaznavanju (npr. »Kako se počutite danes?«), prepoznavanju (npr. »Kako bi poimenovali to čustvo?«) in uravnavanju (npr. »Kako močno je to čustvo? Ali ga ustrezno nadzorujem? Kaj potrebujem, da zmanjšam moč tega čustva?«) lastnega čustvenega doživljanja. Spodbuja jih h kritičnemu razmisleku o nastanku posameznega čustva in njegovi funkciji (npr. »Kaj v situaciji je sprožilo moje čustvo? Kaj je namen tega čustva?«) ter načrtovanju razvijanja ustreznih čustvenih odzivov (npr. »Kaj bom v prihodnje naredil, ko začutim enako čustvo, da bo moj odziv ustrežnejši?«) ne glede na položaj, v katerem se znajde.

Učitelj dijake spodbuja, da prepoznajajo, kako različna čustva, ki jih doživljajo, vplivajo na njihove različne vedenjske odzive, interpretacije dogodkov, (ne)pripravljenost za sodelovanje v medosebnih odnosih, na raven motivacije in njihovo motivacijsko naravnost (npr. ali so usmerjeni k približevanju nalogi ali k izogibanju, ali jih vodijo pozitivni ali negativni cilji idr.), kako čustva usmerjajo njihovo pozornost na različne objekte ter kako soprispevajo k oceni nekega dogodka kot (di-/eu-)stresnega idr.

Dijaki v različnih situacijah (npr. v šoli, doma, med vrstniki idr.) prepoznajajo lastne učinkovite in manj učinkovite načine uravnavanja čustev, analizirajo razlike med njimi in ozaveščajo, kateri dejavniki pripomorejo k njihovem konstruktivnemu uravnavanju čustev (npr. ponovna ocena situacije, iskanje pomoči, pogovor o čustvih, umiritev, vaje čuječnosti, socialna opora, znanja o asertivni komunikaciji idr.). Dijaki načrtujejo lastne čustveno bolj zrele, bolj uravnane odzive na raznovrstne zahtevne situacije, s katerimi so se v mladosti že srečali ali s katerimi se po njihovem še bodo.

Z zgoraj navedenimi pristopi in dejavnostmi bodo dijaki razvijali zaznavanje in prepoznavanje lastnega doživljanja (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) in vedenja, razvijali strategije za uravnavanje lastnega doživljanja in vedenja (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah) ter razvijali osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost.





MOTIVACIJA

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema zajema kompleksne pojave in procese, ki spodbujajo, vzdržujejo in usmerjajo posameznikovo vedenje.

Motivacijski pojavi in procesi imajo različne biološke, kognitivne, čustvene in socialne vidike, ki jih pojasnjujejo teorije motivacije. S poznavanjem teh teorij bolje razumemo svoje vedenje in vedenje drugih ljudi ter pojasnujemo pestrost pojavljanja, doživljanja in načinov zadovoljevanja temeljnih človekovih potreb: lakote in hranjenja, spanja in sanj, spolnosti, potrebe po varnosti, potrebe po pripadnosti in potrebe po dosežkih. Nekaterih lastnih motivacijskih procesov se zavedamo, vendar je pomembno poznati tudi pojav in vpliv nezavedne motivacije na doživljanje in vedenje.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje dve skupini ciljev.

Pri skupini ciljev motivacija dijak spozna pojem motivacije in nekatere pomembne teorije motivacije (v prvem letu poučevanja po presoji in izbiri učitelja). V 4. letniku dijak nadgradi znanje o motivaciji še s preostalimi uveljavljenimi teorijami, kar mu omogoča razumevanje različnih motivacijskih pojavov in procesov, ki vplivajo na posameznika.

Pri skupini ciljev pomembne človekove potrebe dijak spozna nekatere temeljne človekove potrebe (v prvem letu poučevanja po presoji in izbiri učitelja). V 4. letniku spozna še preostale temeljne človekove potrebe in posledice nezadovoljenosti potreb.

Pri obravnavi obeh skupin ciljev so v ospredju psihološke raziskave, pojasnjevanje teorij motivacije s primeri iz življenja in njihovo povezovanje z dijakovimi izkušnjami.

Tema motivacija se povezuje z drugimi temami v učnem načrtu, npr. s temo nevroznanost duševnosti in vedenja (npr. stanja zavesti), s temo občutenje in zaznavanje (npr. notranji dejavniki pozornosti), s temo čustva (npr. motivacijska funkcija čustev) in s temo duševno zdravje (npr. povečanje duševnih obremenitev in stres).

Tema omogoča medpredmetno povezovanje z biologijo v zvezi z biološkimi potrebami ter s sociologijo z vidika socialnih vplivov na pojavljanje in načine zadovoljevanja posameznih potreb. Tako spodbuja odpiranje vprašanj in možnosti, da dijaki razpravljajo o prepletenih vplivih kompleksnih bioloških, socioloških in psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na človekovo motivacijo.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo šest učnih ur, v četrtem letniku pa deset učnih ur.

MOTIVACIJA

CILJI

Dijak:

○: spozna motivacijo in raziskuje vrste motivacije,

SC (3.3.1.1)

○: razume različne razlage motivacije in njihova spoznanja uporabi za pojasnjevanje primerov vedenja iz življenja,

SC (3.1.2.3 | 2.4.3.1)

! : razume pojav zavestne in nezavedne motivacije (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in s primeri pojasni motivacijo kot duševni proces ter razlikuje notranjo in zunanjo motivacijo,

» opiše in ovrednoti značilnosti obravnavanih razlag motivacije ter zanje poda primere iz življenja,

» pojasni zavestno motivacijo in jo ponazori na primeru iz življenja ter presodi njen vpliv na posameznika in medosebne odnose (M),

» pojasni nezavedno motivacijo in jo ponazori na primeru iz življenja ter presodi njen vpliv na posameznika in medosebne odnose (M).

TERMINI

○ motivacija ○ notranja motivacija ○ zunanja motivacija ○ teorija redukcije gona in potrebe ○ aktivacijske teorije motivacije ○ teorija hierarhije potreb ○ teorija samodoločenosti ○ teorija kognitivne neskladnosti ○ teorije socialnega učenja in spodbud ○ nezavedna motivacija ○ zavestna motivacija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Z raznolikimi primeri motiviranega vedenja iz vsakdanjega življenja dijaku približamo psihologijo motivacije.

Po opredelitvi motivacije dijak, na primerih iz vsakdanjega življenja spozna razliko med notranjo in zunanjo motivacijo. Tako spozna, da je notranja motivacija povezana s potrebami, z motivacijsko funkcijo čustev ter z vplivom vrednot in stališč na motivirano vedenje.

Biološki, socialni in kognitivni dejavniki, ki vplivajo na motivacijo, se sistematično in pregledno pojasnijo s pomočjo teorij motivacije. Kobal Grum in Musek (2009, str. 34) poudarjata, da motivacijo lahko spoznamo samo, če smo dobro seznanjeni s teorijami, ki jo razlagajo. Ko spoznamo različne teorije motivacije jih lahko učinkovito uporabimo tudi v praksi. Povzemata tudi misel Kurta Levina: "Nič ni bolj praktičnega, kot je dobra teorija." Pri obravnavi teorij motivacije dijak spozna, kaj so osnovne značilnosti teorij: glavni predstavnik, temeljni mehanizem, princip ali izhodišče teorije, pomembne raziskave, kritika ali sodobni pogledi na teorijo,

lahko tudi smer psihologije, ki ji teorija pripada. Predvsem je pri obravnavi posamezne teorije pomembno, da jo učitelj povezuje s primeri iz vsakdanjega življenja in z izkušnjami dijakov.

V prvem letu poučevanja psihologije priporočamo, da učitelj avtonomno izbere, katere teorije bo vključil v obravnavo, npr. dve ali tri teorije. V 4. letniku učitelj obravnava še preostale teorije motivacije. Učitelj lahko (v prvem letu poučevanja in v 4. letniku) obravnava naslednje teorije motivacije:

- » teorijo redukcije gona in potrebe,
- » aktivacijske teorije motivacije,
- » teorije socialnega učenja in spodbud,
- » hierarhijo potreb (A. Maslow),
- » teorijo samodoločenosti (R.M. Ryan, E.L. Deci),
- » teorijo kognitivne neskladnosti (L. Festinger).

Dijak v 4. letniku lahko spozna teorije motivacije v skupinah oziroma kategorijah teorij motivacije, kot se pojavljajo v sodobni psihologiji v kontekstu psiholoških smeri. Tako dijak pridobi tudi uvid v zgodovino psihologije in njeno postopno spreminjanje ter bogatenje psiholoških spoznanj o človekovih motivacijskih pojavih in procesih. Vse teorije se tudi v 4. letniku obravnava na način, ki dijaku omogoča razumevanje mehanizma, principa ali zakonitosti, ki ga posamezna teorija poudarja.

Pri obravnavi nezavedne motivacije dijak spozna nezavedno motivacijo po Freudu (nezavedni cilji in motivi, primarni in sekundarni proces). Za bolj poglobljeno in sodobno razlago priporočamo tudi spoznanja kognitivne znanosti o nezavedni kogniciji (avtomatski procesi, podpražni dražljaji, implicitno učenje).

2. Učitelj lahko vpelje dijake v razmišljanje o pojmu motivacije tako, da dijaki s sodelovalnim učenjem in aktivnim delom v manjših skupinah rešujejo časovno kratke naloge, npr. da vsak zase napiše pet vrst vedenja, ki jih je ta dan izpeljal. Nato se v skupini pogovarjajo, katere od naštetih vrst vedenja so si bile podobne in katere se med sabo zelo razlikujejo, katere so lažje in katere težje, ter določajo možne vzroke za navedene vrste vedenja. Posamezna skupina svoje ideje in predloge o vzrokih za naštete oblike vedenja predstavi drugim skupinam v oddelku. Dijaki tako najdejo bogat spekter možnih povodov, sprožilcev in vzrokov za posamezne oblike človekovega vedenja, kar lahko učitelj nato usmeri v opredelitev motivacije kot psihološkega pojava.

Opredelitev zunanje motivacije lahko učitelj prikaže z najrazličnejšimi primeri zunanjega nagrajevanja vedenja, npr. učenja v šoli zaradi šolskih ocen, izbire poklica, ki prinaša visoke zasluške, ipd. Lahko odpre diskusijsko vprašanje za dijake, kako bi se spremenilo njihovo učenje, če bi ocene v šoli (zunanje nagrajevanje) odpravili. Dijaki lahko številne primere za spoznavanje vpliva zunanje motivacije spoznajo z najrazličnejšimi primeri izrazite tekmovalnosti na različnih področjih v sodobni družbi, kot so npr. zahtevnost treningov v vrhunskem športu, pa tudi učinki všečkanja na socialnih omrežjih ali vpliv družbenih omrežij na izbiro kariere; v pomoč je naslednji vir: MiPi. (30. 5. 2024 (<https://aplakacijaun.zrss.si/api/link/se0zkzn>)). *Vpliv družbenih omrežij na izobrazbo in kariero deklet.*

Notranjo motivacijo lahko dijaki spoznavajo z diskusijo o svojih konjičkih, interesih in prostočasnih aktivnostih. Učitelj lahko v ta namen izvede primerno krajšo delavnico medsebojnega spoznavanja dijakov, v kateri dijaki predstavijo svoje nekdanje in sedanje konjičke ter interesne dejavnosti. Lahko tudi predlaga dijakom, naj povabijo k pouku osebo, ki ima redek, a zanimiv konjiček, s katerim se že dolgo ukvarja (npr. različni ljudski umetniki, rokodelci, zbiratelji, prostovoljci). Dijaki lahko izpeljejo kratko avtentično nalogo, v kateri poiščejo takšno osebo v svojem ožjem ali širšem okolju in nato pri pouku v skupini sošolcev predstavijo intervju z njo. Pri

tem je poudarek na dijakovem razmisleku o notranji motivaciji osebe za določeno aktivnost ali vedenje. Kot primer je lahko v pomoč naslednji vir: Bojc, S. (28. 11. 2023). »Pozdravljen med nami!« *Pedro Opeka po osmih letih znova v Sloveniji*. Delo.si.

Izbrane teorije motivacije učitelj vpelje s primeri doživljanja in vedenja iz vsakdanjega življenja. Teorijo redukcije gona in potrebe lahko poveže s pogovorom z dijaki o tem, kako močno nezadovoljene temeljne potrebe (po hrani, tekočini, spanju, ustrezni telesni temperaturi itd.) vplivajo na njihovo telesno in duševno počutje (npr. na pozornost, mišljenje, pomnjenje in čustvovanje).

Dijaki se lahko pogovarjajo o adrenalinskih športih in adrenalinskih priložnostnih aktivnostih (rafting, jadralno padalstvo, adrenalinski parki, soteskanje ipd.), katerih so se že udeležili, in jih povežejo z izbrano aktivacijsko teorijo motivacije. Za poglobljanje razumevanja lastnih motivacijskih značilnosti z vidika aktivacijskih teorij lahko izpolnijo vprašalnik o iskanju vznemirjenja in stimulacije, v pomoč je naslednji vir: Psychology Today (b. d.). *Sensation-Seeking Test. Are you a thrill seeker?*

Sledi lahko diskusija z dijaki, kako se v vsakdanjem življenju prepoznajo nizka, srednja ali visoka težnja k iskanju vznemirjenja in stimulacije, med drugim tudi v povezavi s temo duševno zdravje ter s sodobnimi dilemami tveganega vedenja mladostnikov.

Teorijo socialnega učenja in spodbud dijaki spoznajo že pri obravnavi zunanje motivacije, lahko pa učitelj z različnimi krajšimi aktivnostmi dijake spodbudi k razmišljanju, kako zgodaj in na kakšen način se začne nagajevanje zaželenih oblik vedenja v družini, vrtcu, šoli in širšem družbenem okolju. Dijaki lahko npr. naredijo seznam najrazličnejših priznanj, ki so jih pridobili do sedaj, in se v manjših skupinah pogovarjajo o tem, kako so priznanja vplivala na njihovo motivacijo za določeno vedenje in s tem na njihov osebni razvoj.

Še preden dijaki spoznajo teorijo hierarhije potreb A. Maslowa, lahko izpeljejo kratko aktivnost *Moj idealni dan*, delovni list iz poglavja Motivacija (str. 105–118) v naslednjem viru: Vesel, J. (ur.). (2021). *Psihologija. Spoznanja in dileme. Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja*. DZS. Svoje zapise primerjajo v skupini in poskušajo določiti, katere potrebe (predvidoma nezadovoljene) se najpogosteje pojavljajo na njihovih seznamih. Po učiteljevi razlagi hierarhije potreb lahko dijaki ponovno komentirajo skupne ugotovitve o svojih najpogostejših potrebah.

Potem ko dijaki spoznajo teorijo samodoločenosti, lahko v manjših skupinah diskutirajo, zapišejo samostojno razmišljanje ali pripravijo neko obliko umetniškega izražanja, da prikažejo pomen treh potreb teorije samodoločenosti (potrebo po kompetentnosti, po avtonomnosti in po doživljanju povezanosti z drugimi ljudmi) v različnih socialnih situacijah, npr. v partnerskem odnosu. V pomoč za razmišljanje je lahko naslednji vir: Nicholson (<https://aplifikacijaun.zrss.si/api/link/c3coar>), J. (30. 12. 2019). *Why Self-Determination in Loving Relationships Is Important. How coercion can ruin trust, satisfaction, and commitment in relationships*. Psychology Today.

Med različnimi kognitivnimi teorijami, ki poudarjajo vpliv interpretacije informacij na odločanje in motivacijo za vedenje, je še posebej zanimiva teorija kognitivne disonance L. Festingerja. Dijaki lahko ob podpori učitelja raziščejo različne življenjske situacije, v katerih prepoznajo vpliv kognitivne disonance na motivacijo. Tako lahko raziščejo, kako se spremeni vedenje osebe, ki uporablja elektronske cigarete, če ji predstavijo podatek, da e-cigarete dokazano vsebujejo zdravju škodljive substance. V pomoč je lahko naslednji vir: NIJZ (b. d.). *Elektronske cigarete – Pogosta vprašanja*.

Učitelj poveže to teorijo motivacije s koncepti nezavedne motivacije in z vprašanji vpliva stališč in spreminjanja stališč iz teme socialna psihologija.



Dijaki lahko ob primeru filma, romana, risanke ipd. analizirajo motivacijo izbranih likov tako, da uporabijo teorije motivacije, ki so jih spoznali pri pouku.

3. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije in medpredmetno povezovanje ter aktivne metode in tehnike učenja dijakov, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov in odlomkov iz filmov, simulacijske igre, igre vlog, kreativno izražanje.

Za spodbujanje skupnega cilja s področja trajnosti (*Se zaveda lastnega potenciala in odgovornosti za trajnostno delovanje in ukrepanje na individualni, kolektivni in politični ravni*), lahko dijak spozna svojo odgovornost za trajnostno delovanje s pomočjo različnih razlag motivacije. Učitelj z vprašanji (npr. zakaj se nekateri ljudje še ne ukvarjajo z okoljskimi vprašanji, kaj je po mnenju dijakov razlog za to, kaj bi potrebovali, da bi bili bolj motivirani?) spodbudi dijake, da svoje mnenje povežejo s spoznanji teorij ter načrtujejo dejavnosti in ukrepe, ki bi pomagali pri izboljšanju trajnostnega vedenja. V pomoč je naslednji vir: *Zero waste priročnik*, ki so ga izdali Ekologi brez meja (2022).

POMEMBNE ČLOVEKOVE POTREBE

CILJI

Dijak:

○: razume nekatere temeljne človekove potrebe in raziskuje njihov pomen v življenju,

SC (3.3.4.1 | 3.1.1.1)

○: raziskuje posledice nezadovoljenosti potreb, frustracije in notranjih konfliktov.

SC (3.3.3.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **razloži pojavljanje**, doživljanje **in načine zadovoljevanja temeljnih potreb**: lakote in hranjenja, spanja in sanj, spolnosti, potrebe po varnosti, potrebe po pripadnosti in potrebe po dosežkih,

» **opiše** in ovrednoti **posledice nezadovoljenosti potreb, frustracije in notranjih konfliktov** za posameznika in medosebne odnose.

TERMINI

◦ temeljna potreba ◦ lakota in hranjenje ◦ spanje in sanje ◦ spolnost ◦ potreba po varnosti ◦ potreba po pripadnosti ◦ potreba po dosežkih ◦ nezadovoljenost potreb ◦ frustracija ◦ notranji konflikt

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. V prvem letu poučevanja psihologije učitelj avtonomno izbere, katere od navedenih temeljnih potreb bo bolj poglobljeno obravnaval. V 4. letniku učitelj obravnava še preostale temeljne potrebe. Potrebe učitelj lahko obravnava že v sklopu teorij motivacije.

Dijak spozna različne vplive (biološki, čustveni, socialni, kognitivni) na pojavljanje, doživljanje in načine zadovoljevanja temeljnih človekovih potreb, kar lahko poveže z različnimi teorijami motivacije.

Pri lakoti in hranjenju lahko učitelj osvetli fiziološki izvor te potrebe (homeostaza, glukoza, hipotalamus) in senzorni vpliv na to potrebo (npr. okus, vonj, videz hrane). Smiselno je tudi pojasniti socialni (skupina, družina, kultura) in čustveni vpliv na potrebo po hranjenju (npr. motnje hranjenja).

Dijak spozna potrebo po spanju z vidika pomena ustrezne zadovoljitve te potrebe, tako glede količine kot glede kakovosti spanca. To spozna v povezavi z že obravnavanimi cilji o spanju in sanjah, ki jih je spoznal pri temi nevroznanost duševnosti in vedenja (faze spanja, REM-stanja, sanje), ter s cilji iz teme duševno zdravje (ohranjanje in krepitev duševnega zdravja: higiena spanja).

Potrebo po spolnosti učitelj poveže z biološkim (prirojenost potrebe) in evolucijskim vidikom (razmnoževanje ali navezanost) ter s socialnimi in kulturnimi dejavniki doživljanja in zadovoljevanja te potrebe. Pri obravnavi spolne usmerjenosti poleg opredelitve obravnava biološke in kulturne vplive na to vedenje. Kot odklonsko

vedenje v spolnosti lahko učitelj obravnava posilstvo, pornografijo in spolno zlorabo otrok, vendar se teh tematik dotika na izjemno senzibilen in strokoven način. Učitelj avtonomno presodi, ali je tematika o odklonskem vedenju v spolnosti za dijake primerna.

Potrebo po varnosti dijak spozna z vidika fizične, socialne in psihološke varnosti in s povezovanjem z izkušnjami iz vsakdanjega življenja ter jo poveže s posledicami pojavljanja fizičnega in psihičnega nasilja (npr. vrstniško, družinsko, spletno). Obravnava potrebe po varnosti se lahko povezuje tudi z različnimi cilji pri temah posameznik in družbeno okolje, čustva itd.

Potrebo po pripadnosti dijak spozna z vidika izjemnega pomena pristnih čustvenih odnosov in socialne povezanosti za posameznikov zdrav osebnostni razvoj in duševno zdravje. Spozna tudi naraščajočo težavo socialne izoliranosti in osamljenosti v sodobni družbi.

Potrebo po dosežkih oziroma uspehu dijak spozna s pomočjo primerov iz vsakdanjega življenja in jo poveže z raziskavami storilnostne motivacije (npr. B. Weiner) ter raziskavami o razvojni in togi miselnosti (C. Dweck).

Obravnavo posledic nezadovoljenosti potreb, frustracij in notranjih konfliktov lahko učitelj povezuje s ciljem duševne obremenitve iz teme duševno zdravje (prva skupina ciljev duševne obremenitve in stres).

Dijak spoznava temeljne potrebe tudi pri drugih skupinah ciljev, npr. pri teorijah motivacije, ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja, smereh v psihologiji, razvoju osebnosti, in na ta način razvija razumevanje za medsebojno povezanost spoznanj v psihologiji.

2. Učitelj uporabi aktivne metode in tehnike poučevanja ter spodbudi dijake, da samostojno raziščejo različne vsebine, s katerimi poglobljajo svoje znanje o psihologiji motivacije.

Različne potrebe in njihov vpliv na vedenje in medosebne odnose lahko dijaki spoznavajo z igro vlog in s simulacijskimi dejavnostmi, ki jih učitelj najde in priredi po poglavju Motivacija (str. 135–154) v naslednjem viru: Rupnik Vec, T. (ur.). (2003). *Igra vlog in simulacija kot učna metoda. Priročnik za učitelje psihologije in drugih družboslovnih predmetov ter razrednike*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Za uvodne pojasnitve so uporabne tudi vaje in delovni listi iz poglavja Motivacija (str. 105–118) v naslednjem viru: Vesel, J. (ur.). (2021). *Psihologija. Spoznanja in dileme. Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja*. DZS.

Dijaki lahko raziskujejo vpliv kulture na zadovoljevanje potrebe po hrani, npr. izpeljejo mini raziskavo o lokalnih značilnostih prehranjevanja, o tipičnih jedeh in vzorcih prehranjevanja nekoč in danes, o tradicionalnih prazničnih jedeh v različnih kulturah, o prepovedih v zvezi s hranjenjem, o značilnostih sodobnega prehranjevanja, o vplivu reklam na prehranjevalne vzorce ljudi ipd.

Dijaki lahko raziščejo, kakšne so spalne navade ljudi različnih starosti, kakšna so prepričanja in stališča ljudi o spanju in o s spanjem povezanih navadah; dijaki lahko izpeljejo diskusijo o vprašanju, ali je treba ukiniti poletni in zimski čas, raziščejo in predstavijo sodobne raziskave o posledicah nezadovoljene potrebe po spanju, raziščejo in predstavijo statistične podatke o pogostosti težav s spanjem med ljudmi, izvedejo mini raziskavo o spanju mladostnikov ipd.

Obravnava potrebe po spolnosti omogoča učitelju, da z mladimi na primeren način in s premišljenimi didaktičnimi pristopi spregovori o eni najbolj aktualnih tematik odraščanja in adolescence: o vzpostavljanju in ohranjanju intimne povezanosti z drugo osebo. Poudarek pri tem ni toliko na poznavanju fizioloških procesov med spolno aktivnostjo in poznavanju kontracepcije, saj se dijaki s tem seznanijo že v različnih programih spolne vzgoje ali pouka biologije v osnovni in srednji šoli. Poudarek naj bo na psiholoških procesih doživljanja in razlikah med ljudmi v doživljanju spolne aktivnosti. Vir:



Vzgoja za zdravo spolnost (2015). V V. Pucelj (ur.), *Za boljše zdravje otrok in mladostnikov. Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva* (str. 170–181). Nacionalni inštitut za javno zdravje.

V pomoč je lahko tudi naslednji vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje (b. d.). *Nacionalna raziskava življenjskega sloga, stališč, zdravja in spolnosti*.

Obravnavo potrebe po spolnosti učitelj poveže s pomenom in veščinami oblikovanja partnerstva in ljubezni kot čustva, potrebe in odnosa, kar vključuje Sternbergova triangularna teorija ljubezni. Vir: Sternberg, R. J. (1998). *In search of the human mind* (str. 480–484). Harcourt Brace College Publishers. Praktičen primer obravnave ljubezni učitelj lahko najde v naslednjem viru: Kompare, A. (2010). Ljubezen – kaj o njej vedo povedati psihologi? V T. Rupnik Vec (ur.), *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 126–138). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Uporabna sta tudi naslednja vira:

- Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.

- Milivojević, Z. (2019). *Formule ljubezni*. Mladinska knjiga Založba.

Nastajanje medsebojne privlačnosti in partnerskih odnosov v poglavju *Liking and Loving: Interpersonal Attraction and the Development of Relationships* (str. 591–594) pregledno opisuje tudi naslednji vir: Feldman, R. S. (2021). *Understanding psychology* (15. izd.). McGraw Hill.

Potrebo po varnosti lahko učitelj povezuje z zelo raznolikimi primeri vedenja, s katerimi se ta izkazuje. Dijaki lahko ocenjujejo, kako doživljajo občutek fizične varnosti v šoli, v okolici doma, na ulicah, na potovanjih, na različnih prireditvah. Učitelj jih lahko povabi k diskusiji o tem, kaj vse obstaja in se zagotavlja v naši državi in drugod po svetu z namenom ohranjanja posameznikove telesne, socialne in psihološke varnosti. Dijaki lahko primerjajo svoje izkušnje in opažanja o zagotavljanju fizične varnosti v Sloveniji z drugimi kraji po svetu. Kot izhodiščni vir diskusije je možen naslednji vir: Štok, Z. (20. 12. 2020). *To so mesta, ki so najbolj nevarna*. Vecer.com

Pri obravnavi potrebe po varnosti lahko učitelj uporabi gradiva programa Neon, ki ponujajo delavnice in gradiva o vrstniškem in partnerskem nasilju ter o drugih vrstah nasilja. Vir: *Neon. Program Varni brez nasilja*. (b. d.). Republika Slovenija. Ministrstvo za zdravje.

V skupinski diskusiji, ki jo vodi učitelj, lahko dijaki izmenjujejo in poglobljajo svoje razumevanje psihološke varnosti, še posebej z vidika pojava vrstniškega, družinskega nasilja. Dijaki lahko samostojno raziskujejo spletne vire in podajo svoje odgovore na vprašanje, kaj so »varne hiše« in zakaj jih Slovenija potrebuje. Možen vir za vprašanja spletne varnosti je tudi: Safe.si (b. d.). *Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje*.

Potrebo po pripadnosti učitelj obravnava kot človekovo težnjo po vzpostavljanju in ohranjanju odnosov z drugimi ljudmi. Pomen te potrebe lahko dijak spoznava ob razumevanju pomena primarne navezanosti in ob razlagi vpliva slogov navezanosti na oblikovanje odnosov z drugimi ljudmi v odraslosti. Poveže jo lahko s pomenom doživljanja zdravih odnosov v primarni družini ter z različnimi načini druženja z ljudmi, še posebej z vzpostavljanjem in ohranjanjem prijateljskih odnosov z vrstniki.

Potrebo po dosežkih oziroma uspehu dijak spozna s primeri iz vsakdanjega življenja in jo poveže z raziskavami storilnostne motivacije (npr. B. Weiner) in raziskavami o razvojni in togi miselnosti (C. Dweck).

Značilnosti človekovega odločanja, hevrstike in napak pri odločanju s poglobljeno razlago in uporabnimi primeri pojasnjuje poglavje Odločanje (str. 283–299) v naslednjem viru: Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006). *Kritično mišljenje v šoli. Strategije poučevanja kritičnega mišljenja*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Učitelj dijake spodbuja k razvijanju lastne motivacije, pri čemer dijaki spoznavajo značilnosti znanih strategij postavljanja ciljev (SMART ali GROW) s konkretnimi življenjskimi primeri. Kratke aktivnosti, s katerimi lahko učitelj z dijaki preizkuša načine zavestnega samomotiviranja (npr. za učenje), ponuja tudi poglavje Motivacija in čustva (delavnica 32, str. 105–107) v naslednjem viru: Ažman, T. (2008). *Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

3. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, kreativno izražanje.





OSEBNOST

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema obravnava enega izmed najpomembnejših konceptov psihologije – celoto duševnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posameznik prepozna in razlikuje od drugih. Vsebine dijaka ne seznanjajo le s spoznanji o osebnosti, temveč omogočajo povezovanje in osmišljanje mladostniškega doživljanja sveta z znanstveno psihologijo, obenem pa ozaveščajo in krepijo osebnostna področja, pomembna za podporo duševnemu zdravju.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema je razdeljena na tri skupine ciljev: osebnost, razumevanje sebe, razvoj osebnosti.

Pri skupini ciljev osebnost dijak spozna razlage različnih smeri v psihologiji, ki so prispevale k razumevanju osebnosti.

Pri skupini ciljev razumevanje sebe dijak spozna samopodobo in samospoštovanje.

Skupina ciljev razvoj osebnosti se osredotoča na razvojno obdobje mladostništva ter predstavi pomen vzgojnih slogov in slogov navezanosti na posameznikov razvoj.

Prav tako se tema povezuje tudi z drugimi temami učnega načrta, saj jih povezuje v celoto. Učitelj dijake spodbuja k prepoznavanju in razumevanju te povezanosti. Vsebine lahko dijaki poglobljajo z dejavnostmi, ki jih učitelj izvaja v okviru teme promocija psihološke znanosti.

Medpredmetne povezave so mogoče s predmetoma sociologija in filozofija.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo šest učnih ur, v četrtem letniku pa 12 učnih ur.



OSEBNOST

CILJI

Dijak:

- : spoznava osebnost in osebnostno lastnost,
- : raziskuje vpliv dednosti in okolja na razvoj osebnosti ter njuno medsebojno povezanost,
- !: *razume značilnosti teorij različnih psiholoških smeri, ki pojasnjujejo oblikovanje osebnosti (M),*
- : spoznava model Velikih pet in ga raziskuje na primerih iz vsakdanjega življenja,
- SC (3.3.1.2)
- !: *presoja pomen spoznavanja osebnosti in osebnostnih lastnosti v življenju (M).*

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše osebnost in osebnostno lastnost ter ju ponazori s primeri,
- » razloži vpliv dednosti in okolja na razvoj osebnosti ter njuno medsebojno povezanost z različnimi raziskavami,
- » opiše in primerja *značilnosti teorij različnih psiholoških smeri, ki pojasnjujejo oblikovanje osebnosti (M),*
- » opiše in ovrednoti **model Velikih pet faktorjev osebnosti** ter presodi povezanost teh lastnosti z različnimi področji mladostnikovega življenja,
- » *ovrednoti pomen strokovnega in laičnega spoznavanja osebnosti in osebnostnih lastnosti v življenju (M).*

TERMINI

○ osebnost ○ osebnostne lastnosti ○ testi osebnosti ○ model Velikih pet ○ psihoanalitična smer ○ vedenjska smer ○ humanistična smer ○ kognitivna smer

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri opredelitvi pojmov osebnost in osebnostna lastnost podajamo priporočilo sodobne stroke, da se delitev na temperament in značaj opušča.

Ob razlagi vpliva dednosti in okolja na razvoj osebnosti je smiselno, da dijak spozna osnove genetske podlage osebnosti, dejavnike okolja ter interakcijo med genetsko podlago in okoljem. Smiselno je, da se seznani tudi z raziskavami enojajčnih dvojčkov, ločenih ob rojstvu.

Vir: Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Znanstvena založba FF.

Plomin, R. (2022). *Osnovni načrt: kako nas DNK oblikuje v to, kar smo*. UMco.

Učitelj izbrane psihometrične pripomočke v prvem letu predmeta psihologija izbirno, v četrtem letniku pa obvezno smiselno povezuje z vsebinami teme osebnost ter pojasnjuje njihovo uporabnost in omejitve. Dijaki se seznani s pomembnostjo psihometričnih značilnosti in standardizacijo psiholoških testov, z njihovo strokovno uporabo in interpretacijo ter s pomanjkljivostmi in nevarnostmi nestrokovnega testiranja ali interpretiranja rezultatov, kar povezujemo z vsebinami etičnega kodeksa psihologov.

Obravnava modela Velikih pet faktorjev osebnosti dijake seznani z novejšo teorijo osebnosti. Smiselno je, da dijaki predhodno razumejo tudi pojem osebnostnih dimenzij oz. dimenzionalnega pojmovanja osebnosti in ga razlikujejo od tipološkega pojmovanja osebnosti.

Pri poglobljanju različnih pogledov psihološki smeri na osebnost lahko dijaki spoznajo psihoanalizo (Freud, Jung, Mahler), humanistično smer (Maslow, Rogers), vedenjsko smer (Skinner, Bandura), kognitivno smer (G. Kelly) ali druge za razumevanje osebnosti pomembne avtorje posamezne psihološke smeri.

Skupino ciljev osebnost lahko učitelj vsebinsko poveže tudi z znanstvenim in neznanstvenim spoznavanjem (npr. kritična presoja prosto dostopnih neznanstvenih vprašalnikov osebnosti in testov inteligentnosti), z nevroznanostjo duševnosti in vedenja (npr. fiziološka podlaga osebnosti), učenjem (npr. vplivi vrst učenja na oblikovanje osebnostne lastnosti).

2. Samospoznavanje lahko učitelj spodbuja na naslednje načine:

- » s spoznavno igro, pri kateri dijak svojemu imenu doda pridevnik, ki ga opisuje (lahko na začetno črko imena ali pa tudi ne),
- » s spoznavno igro, pri kateri dijaki na listek zapišejo tri svoje lastnosti (ne pa svojega imena), učitelj nato te lastnosti prebere, sošolci pa ugibajo, kdo jih je napisal,
- » s spisom »To sem jaz«, v katerem dijaki predstavijo svoje osebnostne lastnosti (učitelj presodi, ali spise zgolj zapišejo in analizirajo ali pa jih tudi predstavijo sošolcem),
- » z izdelavo kolaža iz slik, izrezkov besed ali besednih zvez, ki predstavljajo njihovo osebnost, nato pa lahko izdelek predstavijo sošolcem,
- » z ustreznim izborom z osebnostjo povezanih vprašalnikov, ki jih dijaki rešujejo, vrednotijo in analizirajo,
- » z uporabo didaktične igre s kartami *Vprašaj me ... Razvijam se!*.

Pri obravnavi vplivov dednosti in okolja lahko učitelj snov popestri z življenjepisimi različnimi posameznikov ali skupin, s katerimi prikaže interakcijo med dednostjo in okoljem, ki oblikuje našo osebnost, npr.:

- » Helen Keller (slepa in gluha ameriška pisateljica, politična aktivistka in predavateljica),
povezava: <https://aplifikacijaun.zrss.si/api/link/4j171vp> (<https://aplifikacijaun.zrss.si/api/link/4j171vp>),
- » Albino United (tanzanijska nogometna ekipa posameznikov z albinizmom, ki zaradi pomanjkanja melanina težko trenirajo na soncu, hkrati pa so njihovi telesni deli v ljudskem izročilu talismani, zato takšne

posameznike lovijo in njihove telesne dele prodajajo),

povezava: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/8rl6hn7> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/8rl6hn7>),

- » Yusra Mardini (plavalka iz Sirije, ki je kot begunka potiskala čoln do obale in tako rešila številna življenja, nato pa postala članica olimpijske ekipe beguncev na poletnih olimpijskih igrah v Riu de Janeiru leta 2016), povezava: <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/j3i8gud> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/j3i8gud>),
- » druge znane osebnosti na področju umetnosti, znanosti in športa (npr. Albert Einstein, Marie Curie, Lionel Messi itd.),
- » seveda lahko dijaki izberejo tudi svoje vzornike in predstavijo prepletanje dednosti in okolja pri njih ter vpliv tega prepletanja na njihove uspehe.

Ob predstavitvi psihometričnih testov lahko učitelj dijakom predstavi spletno stran Centra za psihodiagnostična sredstva, na kateri jim pokaže seznam in opise psihodiagnostičnih vprašalnikov, jim pojasni, kdo jih lahko uporablja in za kakšne namene, ipd.

Z analizo spletnih zadetkov na geslo »testiranje osebnosti« ali kakršnokoli drugo besedno zvezo lahko učitelj dijake povabi h kritični presoji prikazanih rezultatov na spletnem brskalniku.

Pri obravnavi skupin teorij osebnosti učitelj spodbuja primerjavo in kritično presojo posameznih teorij, tako z vidika meril znanstvenosti kot z vidika uporabnosti.

Pri spoznavanju osebnostnih dimenzij teorije Velikih pet faktorjev osebnosti lahko učitelj dijake povabi k:

- » poustvarjanju metodologije oblikovanja teorije (zapis osebnostnih lastnosti in njihovo združevanje v skupine po podobnosti),
- » utrjevanju snovi tako, da dijaki listke z zapisanimi osebnostnimi lastnostmi razvrščajo k ustreznim dimenzijam,
- » presojanju povezanosti posamezne dimenzije (odprtost, vestnost, ekstravertnost, prijetnost/sprejemljivost, nevroticizem) z uspešnostjo na različnih poklicnih in življenjskih področjih ali pa z določenimi vedenjskimi vzorci.

Pri spoznavanju različnih skupin teorij osebnosti lahko učitelj vsebine popestri na naslednje načine:

- » s skupinskim delom: dijaki v skupinah iščejo informacije o posamezni skupini teorij osebnosti in jo predstavijo drugim dijakom,
- » z igro vlog: dijaki se vživijo v posamezne predstavnike različnih skupin teorij osebnosti (npr. v Freuda, Skinnerja, Maslowa ipd.) in odigrajo igro vlog na temo okrogle mize (temo lahko izberejo dijaki),
- » s študijo primera: dijaki prejmejo opis vedenja neke osebe (npr. iz črne kronike) in poskušajo njeno vedenje pojasniti s predpostavkami posamezne skupine teorij osebnosti.

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samozavedanje), tako da spoznavanje predmetnih ciljev povezujejo z opažanji o lastnem doživljanju, telesnih občutkih in vedenjih, in celoto, ki jo tvorijo. Učitelj lahko dijake na spodbuden način povabi k izvajanju samorefleksije (npr. pisne, v obliki dnevnika)

ter ustvarja varen prostor za poročanje o njihovih opažanjih in izsledkih tako v neposredni obliki (npr. z ustnim poročanjem z učno metodo pogovora, razgovora, intervjuja s sošolcem ali z vizualno predstavitevjo svojih lastnosti) kot v posredni obliki (npr. z likovnim, glasbenim ali literarnim umetniškim izražanjem). S temi dejavnostmi, usmerjenimi v oblikovanje vizije osebnostne rasti, dijaki dosegajo tudi drugi skupni cilj te skupine ciljev – prepoznavajo lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtujejo kratkoročne in dolgoročne cilje.



RAZUMEVANJE SEBE

CILJI

Dijak:

O: spoznava samopodobo in raziskuje področja samopodobe,

SC (5.2.1.1)

I: kritično presoja pomen samopodobe za posameznika in medosebne odnose (M).

SC (3.1.2.2)

O: spoznava samospoštovanje in raziskuje dejavnike, ki vplivajo na samospoštovanje,

SC (3.1.2.2)

I: kritično presoja pomen samospoštovanja za posameznika in medosebne odnose (M),

I: uporablja znanje o identiteti in raziskuje različna področja posameznikove identitete,

I: kritično presoja pomen identitete za posameznika in medosebne odnose.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše pojem samopodoba in pojasni področja samopodobe ter jih ponazori s primeri iz življenja,
- » presoja pomen samopodobe za posameznikovo doživljanje in vedenje ter za njegove medosebne odnose (M),
- » oblikuje predloge za razvijanje zdrave samopodobe,
- » opiše pojem samospoštovanja in pojasni dejavnike, ki vplivajo na samospoštovanje ter jih ponazori s primeri iz življenja,
- » presoja pomen samospoštovanja za posameznikovo doživljanje in vedenje ter za njegove medosebne odnose (M),
- » opiše pojem identiteta ter presoja pomen področij identitete za posameznikovo doživljanje in vedenje ter za njegove medosebne odnose.

TERMINI

◦ samopodoba ◦ samospoštovanje ◦ identiteta

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Področja samopodobe, s katerimi se dijaki seznanjajo, lahko učitelj povzema iz hierarhičnega modela samopodobe (Shavelson, Hubner in Stranton, 1976) oz. v skladu z razvojem stroke.

Vsebine lahko pogloblja tudi s predstavitvijo pojmov »idealni in realni jaz« po teoriji C. Rogersa.

Pri obravnavi te teme se lahko dijaki usmerijo k oblikovanju smernic za razvoj zdrave samopodobe, lahko tudi kritično presoja okoljske dejavnike (npr. vrstniška družba, mediji, družbena omrežja ipd.), ki vplivajo na samopodobo.

Smiselno je, da dijaki razlikujejo tudi med samopodobo, samospoštovanjem ter idealnim in realnim jazom ter presoja, kakšna je posameznikova zdrava samopodoba.

2. Učitelj lahko ob obravnavi snovi dijake povabi k različnim dejavnostim, npr.:

- » k oblikovanju seznama svojih lastnosti, ki so jim všeč,
- » k izdelovanju pozitivnih samoafirmacij (lahko jih tudi pritrdijo na steno in jih dopolnjujejo zase in za druge),
- » h krogu prijaznosti: dijaki za vsakega dijaka povedo ali zapišejo njegove dobre lastnosti,
- » k zapisu »pisma prijaznosti« samemu sebi (lahko tudi pismo sebi v preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti),
- » k izdelovanju plakata »Moje zmage«, na katerem dijaki opišejo, narišejo, ponazorijo trenutke v življenju, ko so premagali neko oviro in so bili nase ponosni,
- » k spremljanju in zapisovanju negativnih misli za področja, na katerih se ne čutijo uspešni, in k preoblikovanju teh misli v spodbudne in pozitivne; povezava:
<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nh817zq>,
- » k reševanju vaj in razmisleku o izzivih in spremembah med odraščanjem s pomočjo naslednjega priročnika: Batagelj, T. in Lekić, K. (2021). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?* DZS.,
- » k reševanju vaj in razmisleku o lastni samopodobi s pomočjo naslednjega priročnika: Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar S. (2019). *Zorenje skozi to sem jaz, razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Učitelj dijake spodbuja, naj iščejo različne predloge, kako naj pri sebi razvijajo in krepijo zdravo samopodobo na vseh področjih.

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samouravnavanje in postavljanje ciljev; podjetnost – vizija) s samospoznavanjem pri navedenih dejavnostih. Učitelj lahko dijake vodi skozi proces postavljanja kratkoročnih in dolgoročnih ciljev, ki jim omogoča, da spoznajo, kdo so (da spoznajo svoja močna in šibka področja) in kdo želijo postati (kaj želijo krepiti, spreminjati). Pri tem jih spodbuja k pozitivni naravnosti ter razumevanju, da oblikovanje pozitivne (visoke) samopodobe in osebna rast nista hitra procesa. Odločitev, da želijo nekaj spremeniti, je šele prvi korak na tej poti, za nadaljevanje pa je potrebno veliko truda in angažiranosti, pri kateri je treba vztrajati. Pomembno je učiteljevo sporočilo dijakom, da je učenje iz napak важно in del procesa učenja. Omenjeno lahko učitelj dosega tudi z lastnim vedenjem kot s pozitivnim zgledom (npr. ob odzivanju na napake dijakov) ali z izbiro didaktičnih pristopov, ki so razvojno-

procesno naravnani. Eden od načinov, ki lahko dijakom pri tem pomaga, je tudi medvrstniško mentorstvo, kar pomeni, da se vrstniki med seboj spodbujajo, podpirajo in si pomagajo pri doseganju ciljev.



RAZVOJ OSEBNOSTI

CILJI

Dijak:

O: uporablja znanje o razvoju posameznika skozi življenje in ga povezuje s svojim življenjem in življenjem v skupnosti,

SC (3.3.1.1)

I: raziskuje razvojne procese mladostništva in njihov vpliv na razvoj osebnosti (M),

SC (5.1.3.1)

I: uporablja spoznanja različnih vzgojnih slogov in jih raziskuje s primeri iz življenja (M),

SC (1.3.3.1)

I: uporablja spoznanja o navezanosti, slogih navezanosti in jih raziskuje s primeri iz življenja (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » opiše in razloži razvojne **značilnosti čustvenega, kognitivnega in socialnega razvoja v mladostništvu** ter jih **ponazori s konkretnimi primeri iz življenja**,
- » opiše **razvojne naloge obdobja mladostništva**, prepoznava te značilnosti v lastnem življenju in življenju bližnjih,
- » **razlikuje in s primeri ponazori vzgojne sloge** ter **pojasni njihov vpliv na posameznika in medosebne odnose (M)**,
- » **opiše navezanost**, **razlikuje in s primeri ponazori sloge navezanosti** ter **pojasni njihov vpliv na posameznika in medosebne odnose (M)**.

TERMINI

◦ mladostništvo ◦ razvojne naloge ◦ vzgojni slog ◦ navezanost ◦ slog navezanosti

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. V prvem letu predmeta psihologija se v sklopu te skupine ciljev dijaki osredotočijo na obdobje mladostništva.

Pri obravnavi značilnosti mladostništva dijaki spoznajo naslednje značilnosti: osebna zgodba, onipotentnost in mladostniški egocentrizem. Značilnosti smiselno povezujejo s svojim doživljanjem in izkušnjami, pri čemer je

pomembno, da spoznavajo pomen obdobja mladostništva, in sicer biološke in psihološke priprave na odraslost.

Dijaki razpravljajo tudi o razvojnih nalogah (povzeto po Marjanovič Umek in Zupančič (2004)), in sicer:

- » prilagajanje na telesne spremembe,
- » čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih,
- » oblikovanje socialne spolne vloge,
- » oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki,
- » razvoj socialno odgovornega vedenja,
- » priprava na poklicno delo,
- » priprava na partnerstvo in družino,
- » oblikovanje vrednotne usmeritve.

Za poglobljanje vsebin se dijaki lahko osredotočijo tudi na temeljne značilnosti razvojnih področij za posamezno razvojno obdobje (po Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

2. Pri obravnavi značilnosti obdobja mladostništva je treba v prvem letu poučevanja posebno pozornost nameniti temu, da učitelj empatično in občutljivo ponudi dijakom varen prostor za razumevanje razvojnih značilnosti obdobja mladostništva in za sporočanje svojega doživljanja ter da dijake usmerja k strategijam za uspešno razreševanje razvojnih nalog mladostništva in h krepitvi duševnega zdravja.

Razvojne naloge v obdobju mladostništva lahko učitelj ustrezno povezuje z vsebinami drugih tem (npr.: nevroznanost – prilagajanje na telesne spremembe, motivacija – oblikovanje socialne spolne vloge, čustva – čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, posameznik in okolje – oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja).

Z dodatnimi dejavnostmi za karierno orientacijo lahko učitelj poseben poudarek nameni tudi razvojni nalogi priprava na poklicno delo.

Učitelj lahko obravnavo snovi popestri z naslednjimi dejavnostmi:

- » igra vlog: dijaki se vživijo v različne vloge (mladostniki, starši, učitelji) in z igro vlog odigrajo neko situacijo (npr. roditeljski sestanek, družinsko večerjo ipd.),
- » ustvarjalna delavnica: dijaki izražajo svoja mladostniška občutja v risbah, pesmih, kratkih zgodbah,
- » raziskovanje različnih virov informacij: dijaki iščejo po knjižnih in elektronskih virih zapise, povezane z mladostništvom (učitelj lahko najizvirnejšo, najzanimivejšo najdbo tudi nagradi),
- » analiza vsebin literarnih del, filmov, nadaljevanj: dijaki na podlagi prebranega literarnega dela ali filmskih vsebin prepoznajo razvojne značilnosti mladostništva,
- » zgodovinska primerjava mladostništva: dijaki naredijo intervju s starši, starimi starši o tem, kako je potekalo njihovo življenje v času mladostništva, in to primerjajo s svojimi izkušnjami.

Obravnavo značilnosti vseh razvojnih obdobj lahko učitelj popestri na naslednje načine:

- » s spodbujanjem izvedbe intervjuja s posamezniki različnih generacij (npr. z bratom/sestro, starši, starimi starši),
- » z obiskom zunanjih institucij (npr. vrtca, doma za ostarele), kjer dijaki spoznajo, kako se značilnosti razvojnih obdobj odražajo v življenju,
- » z izdelavo stripa (ali drugih oblik likovnega, glasbenega, literarnega ustvarjanja), ki ponazarja posameznikov razvoj od spočetja do smrti,
- » z raziskovanjem kulturnih razlik v dojemanju otroštva, odraslosti in starosti v sedanjosti in preteklosti.

Z dijaki se pogovarjamo o pomenu navezanosti, o oblikovanju slogov navezanosti v otroštvu (varna, izogibajoča, ambivalentna, dezorganizirana), pri tem je učitelju lahko v pomoč vir: Marjanovič Umek in Zupančič (2020), *Razvojna psihologija, 1. zvezek*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Z dijaki se lahko pogovarjamo tudi, kako pomembni so slogi navezanosti v odraslosti, pri čemer poudarimo predvsem povezavo navezanosti s kakovostjo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Pregled sodobne literature o slogih navezanosti je v naslednjem viru: Erzetič in Žvelc. (2023). Povezanost med slogi navezanosti partnerjev in kakovostjo partnerskega odnosa: pregled literature. *Psihološka obzorja*, 32.

3. Dijaki dosegajo predlagane skupne cilje (zdravje in dobrobit – samozavedanje; podjetnost – vizija) s seznanjanjem z razvojnimi značilnostmi obdobja, v katerem so. Učitelj s tem pri njih razvija razumevanje, da so spremembe, ki jih doživljajo, univerzalne, na ta način pa dijaki lažje sprejemajo tako spremembe kot tudi sebe. Učitelj lahko z zgoraj navedenimi dejavnostmi dijake vodi v raziskovanju lastnega doživljanja in vedenja in jih tako usmerja k oblikovanju jasnejšega občutka identitete. Izbrane didaktične pristope (npr. igre vlog, skupinske razprave, reflektivne dejavnosti) lahko dijaki izvajajo tako neposredno v učilnici kot tudi posredno, npr. z oblikovanjem digitalnih platform (npr. zapisovanje blogov, oblikovanje spletne strani o mladostništvu, uporaba klepetalnic v spletnih učilnicah).



INTELIGENTNOST

IZBIRNO

OPIS TEME

Tema govori o pomembni človekovi sposobnosti, ki je povezana s posameznikovo učinkovitostjo pri učenju, mišljenju in prilagajanju okolju. Vpliv inteligentnosti je viden na različnih področjih posameznikovega življenja, zato je pomembno, da se zavedamo, v kolikšni meri je naša uspešnost v življenju povezana z inteligentnostjo. Poglavje vključuje še spoznavanje vpliva dednosti in okolja na razvoj inteligentnosti, medosebnih in medskupinskih razlik v inteligentnosti ter izhodišč za merjenje inteligentnosti.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema se znotraj psihologije povezuje zlasti s kognitivnimi procesi, osebnostjo in socialno psihologijo. Interdisciplinarno je tema povezana zlasti z biologijo, nevroznanostjo, kognitivno znanostjo, računalništvom in zgodovino.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo priporočamo tri učne ure. Obravnava se jo v četrtem letniku, učitelj pa se lahko odloči, da jo poučuje tudi že v prvem letu poučevanja.

INTELIGENTNOST

CILJI

Dijak:

I: spoznava inteligentnost in raziskuje dejavnike razvoja inteligentnosti (M),

SC (3.1.4.1)

I: presoja pomen inteligentnosti na različnih področjih posameznikovega življenja (M),

I: razlikuje strokovno merjenje inteligentnosti od laičnih testov (M),

SC (4.4.2.1)

I: raziskuje spoznanja raziskav o medosebnih in medskupinskih razlikah v inteligentnosti ter kritično vrednoti posledice zlorab teh spoznanja za posameznika in družbo (M).

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» **opiše pojem inteligentnosti** in pojasni njen pomen na različnih področjih življenja (M),

» **opiše fluidno in kristalizirano inteligentnost** ter ju ponazori s primeri (M),

» **pojasni dejavnike razvoja inteligentnosti in jih ponazori s primeri** (M),

» **opiše raziskave o medosebnih in medskupinskih razlikah v inteligentnosti** ter kritično ovrednoti njihova spoznanja (M),

» **opiše, kako merimo inteligentnost**, ter pojasni uporabnost rezultatov merjenja za posameznika in družbo (M).

TERMINI

- inteligentnost ◦ fluidna inteligentnost ◦ kristalizirana inteligentnost ◦ medosebne razlike v inteligentnosti
- medskupinske razlike v inteligentnosti ◦ testi inteligentnosti

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijaki spoznajo teoretični okvir inteligentnosti. Dijaki raziskujejo fluidno in kristalizirano inteligentnost. S poznavanjem razlike med fluidno in kristalizirano inteligentnostjo izgrajujejo uvid, kako lahko inteligentnost v življenju razvijamo in krepimo. Pomembno je, da dijaki ozavešijo tudi dejavnike razvoja inteligentnosti. Spoznajo naj dedni vidik, pomen prenatalnega razvoja in izogibanje teratogenim dejavnikom v času nosečnosti,

pomen preprečevanja zapletov med porodom, spodbudnega razvoja otrok in mladostnikov. Spoznajo naj tudi, da lahko bolezni ali poškodbe povzročijo upad inteligentnosti.

Bolj motivirani dijaki lahko za poglobljanje znanja razlikujejo še splošni faktor inteligentnosti in specifične faktorje; seznanijo se lahko npr. s Thurstonovo teorijo, ki dobro ilustrira specifične faktorje ali s sodobnejšim CHC modelom inteligentnosti, ki temelji na delih Cattella, Horna in Carrolla in sta ga podrobno razložila ter operacionalizirala raziskovalca K. McGrew in D. Schneider. Priporočljivo je, da dijaki preko problemskega učenja skušajo razumeti pomen inteligentnosti na različnih področjih posameznikovega življenja. Cilj je, da dijaki zgradijo spoznanje, da inteligentnost ni edini in da vsekakor ni najpomembnejši dejavnik za uspeh v življenju.

Za poglobljanje znanja lahko učitelj dijake usmeri k razpravljanju o medosebnih in medskupinskih razlikah v inteligentnosti; dijaki naj poiščejo relevantne raziskave in se oprejo na znanstvena spoznanja. Tako lahko preoblikujejo svoje morebitne napačne predstave/predsodke o teh razlikah.

2. Zanimiv uvod v temo je predstavitev mitov o inteligentnosti. Učitelj dijakom predstavi zmotna prepričanja o inteligentnosti in preveri, koliko se z njimi strinjajo.

Učitelj lahko pripravi dejavnost, pri kateri dijaki sami iščejo spoznanja o inteligentnosti ali laične teste inteligentnosti na spletu. Učitelj skupaj z dijaki kritično presoja verodostojnost najdenih gradiv in ta gradiva uporabi za povezovanje s temo uvod v psihologijo, ki obravnava razlikovanje med znanstvenim in neznanstvenim spoznavanjem v psihologiji.

Učitelj dijake lahko povabi v razpravo »za in proti«, pri kateri ena stran zagovarja pomen inteligentnosti za uspeh v življenju, druga pa ga zanika. Smiselno lahko nadaljuje s popularno razlago Carol Dweck o miselni naravnosti*. Učitelj si lahko pomaga z naslednjima viroma:

» Pogovor s Carol Dweck: Talks at Google. (16. 7. 2015). *The growth mindset / Carol Dweck*. [Video]. YouTube.

» Spletni kviz o miselni naravnosti: Hinton, A. (22. 9. 2021). *Growth Mindset Quiz – Is Your Mindset Fixed Or Growth?* WDBH.

Kot povzetek teme o inteligentnosti lahko učitelj uporabi krajši video posnetek: CrashCourse. (21. 7. 2014). *Controversy of Intelligence: Crash Course Psychology #23*. [Video].

* razlaga C. Dweck o miselni naravnosti ni bila znanstveno potrjena.

3. Za doseganje skupnih ciljev s področja zdravja in dobrobiti je temo inteligentnosti smiselno povezati s temo duševnega zdravja in razvoja osebnosti. Vzroki duševne manjrazvitosti so namreč lahko povezani z delovanjem različnih teratogenih dejavnikov v prenatalnem obdobju, z zapleti pri porodu ali s kasnejšimi bolezenskimi stanji otroka.

Za doseganje skupnih ciljev trajnostnega razvoja v smeri kritičnega mišljenja je pomembno omeniti nekatere medosebne razlike v inteligentnosti in ovreči s tem povezana zmotna prepričanja.

Za doseganje skupnega cilja kritičnega mišljenja je priporočljivo, da učitelj obravnavo inteligentnosti poveže še s predstavitvijo umetne inteligence; dijake spodbudi, da kritično presodijo koristi in morebitna tveganja pri uporabi umetne inteligence na različnih področjih življenja. Učitelj lahko pri predstavitvi umetne inteligence

izhaja iz razlikovanja med inteligentnostjo kot posameznikovo miselno sposobnostjo in umetno inteligenco kot digitalnim orodjem. V pomoč so mu lahko naslednji viri:

- » Članek: Esih, E. (30. 9. 2019). *Pozitivni vidiki uporabe umetne inteligence na delovnem mestu*. Psihologijadela.com.
- » Kratek video prispevek: CrashCourse. (2. 8. 2019). *Crash Course Artificial Intelligence Preview*. [Video]. YouTube.
- » Daljši video prispevek: APA (18. 1. 2024). *Mind Meets Machine – The intersection of artificial intelligence and psychology*. [Video].



DUŠEVNO ZDRAVJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema zajema spoznanja, da je duševno zdravje enako kot telesno zdravje naša najpomembnejša dobrina in zato tudi ena od najpomembnejših tem življenja v sodobni družbi. Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem in se izkazuje kot čustveno, psihološko in socialno blagostanje.

Pomembno je ozaveščanje duševnih obremenitev, njihovih različnih oblik in vplivov na telesno in duševno zdravje. S krepitevijo veščin odpornosti proti stresu skrbimo za ohranjanje duševnega zdravja.

Za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja je nujno tudi spodbujati pozitiven odnos do duševnega zdravja, pri čemer nam pomagata poznavanje kontinuuma duševnega zdravja in razvijanje ustreznih veščin ozaveščanja lastnih duševnih stanj. S preizkušanjem različnih načinov skrbi za lastno duševno zdravje lahko pravočasno prepoznamo, kdaj pri tem potrebujemo strokovno pomoč.

Tema se posveča tudi spoznavanju različnih pojmovanj in razvrščanju duševnih motenj v preteklosti in v sodobnem času. Omogoča obravnavo posledic stigmatizacije duševnih motenj. Obravnava nekaj najpogostejših duševnih motenj v sodobnem času.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje tri skupine ciljev: duševne obremenitve in stres, ohranjanje in krepitev duševnega zdravja ter duševne motnje.

Pri skupini ciljev duševne obremenitve in stres dijak spozna različne oblike duševnih obremenitev in odpornost proti stresu.

Pri skupini ciljev ohranjanje in krepitev duševnega zdravja dijak raziskuje pomembnost duševnega zdravja in kontinuum duševnega zdravja.

Pri skupini ciljev duševne motnje dijak spoznava kompleksnost presojanja normalnosti duševnih pojavov in vedenja, kar pripomore k destigmatizaciji in zmanjševanju predsodkov v zvezi z duševnimi motnjami. Dijak s tem pridobi znanje, ki mu pomaga pri prepoznavanju lastnih duševnih stisk in stisk drugih, njemu pomembnih ljudi, pri poznavanju načinov za premagovanje duševnih stisk in vire pomoči.

Tema se povezuje z drugimi temami v učnem načrtu, npr. z občutenjem in zaznavanjem, z motivacijo, čustvi, osebnostjo ter z nevroznanostjo duševnosti in vedenja.

Obravnava teme duševno zdravje zahteva učiteljevo občutljivost za dijakovo doživljanje in vedenje, zato je pomembno, da učitelj temo obravnava strokovno podprto.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo deset učnih ur, v četrtem letniku pa osem učnih ur.

DUŠEVNE OBREMENITVE IN STRES

CILJI

Dijak:

○: spoznava duševne obremenitve in raziskuje različne oblike duševnih obremenitev s primeri iz življenja,
 SC (3.1.1.1)

○: raziskuje dejavnike nastajanja duševnih obremenitev,

○: uporablja znanje o stresu na primerih iz življenja in raziskuje stresni odziv, ki se pojavi pri posamezniku,

I: uporablja znanje o kognitivnih, čustvenih, fizioloških in vedenjskih znakih stresa za prepoznavanje stresnih odzivov v vsakdanjih situacijah (M),

I: uporablja znanje o posledicah stresa in spoznanja povezuje z življenjem (M),
 SC (3.1.4.2)

○: raziskuje pomen psihološke odpornosti proti stresu za posameznika in medosebne odnose.
 SC (3.1.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše duševno obremenitev in pojasni različne oblike duševnih obremenitev s primeri iz življenja,

» na primerih iz življenja pojasni dejavnike, ki vplivajo na nastanek duševnih obremenitev,

» pojasni stres, razlikuje vrste stresa in stresorje ter zanje poda primere iz življenja,

» pojasni in na primeru iz življenja analizira stresni odziv,

» razlikuje kognitivne, čustvene, fiziološke in vedenjske znake stresa ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» pojasni posledice stresa: izčrpanost, sindrom izgorelosti, posttravmatska stresna motnja, psihosomatske motnje (M),

» opiše in presoja pomen psihološke odpornosti proti stresu.

TERMINI

◦ duševna obremenitev ◦ stres ◦ kriza ◦ distres ◦ eustres ◦ splošni prilagoditveni sindrom ◦ sindrom izgorelosti ◦ posttravmatska stresna motnja ◦ psihosomatska motnja ◦ psihološka odpornost proti stresu

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Dijak spozna različne oblike duševnih obremenitev: frustracija, konflikt, stres, kriza in jih pojasni s primeri iz vsakdanjega življenja. S frustracijo in notranjim konfliktom se je dijak seznanil že pri temi motivacija, zato ju tu poveže z duševnimi obremenitvami. Spozna dejavnike, ki vplivajo na nastanek duševnih obremenitev: kognitivne, čustvene, fiziološke in socialne. Dijak spozna stres, vrste stresa in vrste stresorjev ter zanje poda primere iz vsakdanjega življenja: distres, eustres, vsakdanji stres, velike življenjske spremembe in katastrofični dogodki.

Dijak spozna stresni odziv v situaciji kratkotrajnega in v situaciji dolgotrajnega stresa. Učitelj pojasni kognitivne, čustvene, fiziološke in vedenjske znake (simptome) stresnega odziva ter njihovo medsebojno povezanost. Ko se npr. soočamo s stresno situacijo, se sproži fiziološki odziv, kot je povišan srčni utrip. To lahko vpliva na naše psihično stanje, kar vodi npr. do zaskrbljenosti, razdražljivosti in slabšega spomina.

Dijaku je v pomoč naslednja publikacija: Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Pri pojasnjevanju intenzivnosti stresa je v pomoč koncept kontinuuma stresa, več v naslednjem članku: Center of Developing Child. Harvard University. (b. d.). Toxic stress.

Pri obravnavi psihološke odpornosti proti stresu učitelj izpostavi, da gre za proces prilagajanja stresni situaciji, ki je rezultat interakcije med posameznikovimi notranjimi (psihičnimi) dejavniki in zunanjimi (socialnimi) viri podpore. Učitelj lahko za obravnavo psihološke odpornosti uporabi tudi raznolike ideje in učne aktivnosti iz naslednjega vira: Štirn, M., Šibilja, J. in Dolinar, M. (2020). *Krepimo osebno prožnost: priročnik za izvedbo aktivnosti z otroki*. ISA Institut.

Pri cilju, pri katerem dijak razume posledice stresa, dijak spozna znake stresne izčrpanosti, sindrom izgorelosti, posttravmatsko stresno motnjo in psihosomatske motnje. Možna vira za obravnavo sta npr.:

- Horvat, M. (26. 11. 2024). *Kognitivno funkcioniranje pri izgorelosti*. eSinapsa.

- Mira. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Pogoste duševne težave in motnje. Izgorelost*.

2. Učitelj uporabi različne pristope poučevanja, s katerimi spodbudi dijake k aktivnemu in samostojnemu učenju ter poglobljanju znanja. Dijake spodbudi, da poiščejo raziskave o povezanosti osebnosti s psihosomatskimi boleznimi (raziskava avtorjev Friedman in Rosenman (1976) o tipu A in tipu B osebnosti). Vir: McLeod, S. (29. 1. 2024). *Type A Personality (vs type B)*. SimplyPsychology.

Dijaki lahko samostojno poiščejo in predstavijo podatke o najpogostejših psihosomatskih boleznih in jih primerjajo glede na starost, spol, socialno-ekonomski status. V povezavi s karierno orientacijo na šoli izberejo nekaj njim najbolj zanimivih poklicev (študijev) in raziščejo, koliko so ti poklici stresni. V medpredmetni

povezavi z biologijo lahko dijaki raziščejo in predstavijo povezanost stresa in imunskega sistema. S pomočjo priročnika *Ko te stresa stres* (str. 10, Simptomi stresa) na lastnem primeru (ali primeru koga drugega) spoznajo kognitivne, čustvene, fiziološke in vedenjske znake stresa ter se lahko odločijo za raziskavo pogostosti teh simptomov med vrstniki. Vir: Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Podobno lahko dijaki s pomočjo različnih vprašalnikov o odzivanju na stres raziščejo, katere strategije soočanja s stresom v šoli najpogosteje uporabljajo sami oziroma njihovi sošolci. Dijaki lahko izvedejo skupinsko diskusijo o vprašanih, zakaj doživljajo šolo kot tako stresno in kako bi to težavo lahko zmanjšali.

3. Pri temi duševno zdravje skupina ciljev duševne obremenitve in stres omogoča veliko priložnosti, da dijaki izkustveno spoznava skupne cilje iz vseh treh sklopov področja zdravje in dobrobit. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, kreativno izražanje.



OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

CILJI

Dijak:

○ spozna duševno zdravje in raziskuje dejavnike kontinuuma duševnega zdravja s primeri iz življenja,
 SC (3.1.4.1)

○ razvija in uporablja strategije za skrb za svoje duševno zdravje, vključno s strategijami za soočanje s stresom in uravnavanjem čustev,
 SC (3.2.5.1)

○ spozna oblike strokovne psihološke pomoči in raziskuje načine samopomoči, ki jih prepozna pri sebi in drugih,
 SC (3.2.3.2)

I: razume pojav naučene nemoči in poveže njene posledice z duševnim zdravjem.

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

- » pojasni pojma duševno zdravje in kontinuum duševnega zdravja ter ju ponazori s primeri iz življenja,
- » predlaga različne strategije, s katerimi si lahko posameznik pomaga v skrbi za svoje duševno zdravje in zmanjševanje stresa, ter jih ponazori s primerom,
- » opiše različne oblike psihološke strokovne pomoči in jih razlikuje od samopomoči,
- » pojasni pojav naučene nemoči in njene posledice na duševno zdravje s primeri iz življenja.

TERMINI

- duševno zdravje ◦ kontinuum duševnega zdravja ◦ strategije ohranjanja in krepitev duševnega zdravja
- psihološka strokovna pomoč ◦ naučena nemoč ◦ strategije za soočanje s stresom ◦ samopomoč

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri skupini ciljev ohranjanje in krepitev duševnega zdravja dijak spozna pojem duševnega zdravja in kontinuum duševnega zdravja z varovalnimi dejavniki in dejavniki tveganja. Priporočeno je uvodno poglavje (str. 18–22) iz naslednjega vira: Jeriček Klanšček, H., Vinko, M. in Hočevvar Grom, A. (ur.). (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

S pomočjo dvofaktorskega modela duševnega zdravja učitelj predstavi dijakom povezavo med duševnim zdravjem in prisotnostjo duševne motnje, ki pomembno prispeva k razbijanju mitov o življenju ljudi z duševnimi motnjami.

Pri obravnavi pojava naučene nemoči učitelj obravnava raziskavo M. Seligmana, ki jo je izvedel s psi, in pojasni različne okoliščine v človekovem življenju, v katerih se naučena nemoč lahko pojavi. V pomoč je lahko naslednji vir: OMRA (b. d.). *Naučena nemoč. Ljudje, ki dogajanje dojemajo kot neobvladljivo, lahko doživijo zelo močan stres.*

Pri obravnavi strategij za soočanje z obremenitvami dijak spozna strategije, usmerjene v uravnavanje čustev, in strategije, usmerjene v reševanje problemov. Pri obravnavi strategij, ki so usmerjene v uravnavanje čustev, spozna tudi različne obrambne mehanizme. Dijak poda primere učinkovitih strategij soočanja s stresom na kognitivnem, čustvenem, vedenjskem in telesnem področju ter tako tudi laže razume, kako so omenjena področja med sabo povezana in prepletena.

Dijak ozaveščanje neprijetnih čustev in neprijetnih duševnih stanj spozna v povezavi z ohranjanjem in s krepitvijo duševnega zdravja, kar se smiselno poveže tudi s temo čustva, še posebej s konceptom uravnavanja čustev. Dijak spozna pomembnost prepoznavanja, razumevanja in zmožnosti sprejemanja neprijetnih čustev, ki se jim izogibamo, jih maskiramo ali potiskamo v nezavedno. Tako za namene razumevanja in ozaveščanja lastnih neprijetnih čustev, kot so strah, jeza in žalost, ter neprijetnih čustev samozavedanja, kot so sram, zavist, ljubosumje in krivda, spozna različna čustva v različnih didaktičnih virih (priročniki, delavnice, diskusije, socialne igre, ustvarjalne aktivnosti, medpredmetne povezave ipd.). Vse to dijaku omogoča, da na varen način spregovori ali kako drugače izrazi svoje izkušnje s temi čustvi. V pomoč je tudi naslednja spletna stran: MIRA, Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Mladostništvo. Kakšna čustva doživljamo mladostniki.*

2. Učitelj ima na voljo različne možnosti za spodbujanje dijakov k aktivnemu učenju o načinih ohranjanja in krepitve duševnega zdravja ter o načinih ozaveščanja in uravnavanja neprijetnih čustev in duševnih stanj.

Dijake lahko spodbudi, da s pomočjo vprašalnikov raziskujejo vidike zdravega življenjskega sloga (biološki vidik: higiena spanja, prehranjevalne navade; psihološki vidik: uporaba tehnike kognitivnega rekonstruiranja; socialni vidik: prisotnost socialne podpore v stresni situaciji).

Učitelj spodbudi dijake, da preizkusijo različne strategije za ohranjanje duševnega zdravja: pisanje dnevnika, učenje oziroma trening in redno izvajanje izbrane meditacijske tehnike, uporaba izbrane sprostitvene tehnike, spoznavanje in uporaba čuječnosti, spoznavanje in uporaba pozitivnega samogovora, oblikovanje navade negovanja pozitivnih spominov (krepitev samopodobe), pogovor z ljudmi, druženje ob dejavnostih (izogibanje osamljenosti), odkrivanje lastnih konjčkov ipd.

Učitelj dijake seznani s tehniko kognitivnega prestrukturiranja (preokvirjanja), ki je namenjena prepoznavanju negativnih miselnih vzorcev in izhaja iz kognitivno-vedenjske terapije (KVT). Vključuje ozaveščanje neprijetnih čustev, ki jih sprožajo negativne in iracionalne misli. Ključni korak je identifikacija avtomatskih misli, ki povzročajo neprijetna čustva, ter njihova zamenjava z bolj uravnoteženimi mislimi.

Z vajami za ozaveščanje telesnih občutkov se dijaki lahko učijo ozaveščati povezanost duševnosti s telesom: neprijetna čustva se pogosto manifestirajo skozi telo (npr. napetost, glavobol, pospešeno bitje srca). Z opazovanjem teh znakov dijaki laže prepoznavajo svoje duševno stanje in doživljanje, še posebej svoja nezavedna čustva.

Učitelj spodbudi dijake k spoznavanju in pregledovanju različnih dostopnih spletnih priročnikov in portalov na temo duševnega zdravja in virov pomoči: spletni portal To Sem Jaz, spletna stran Omra, priročniki *Ko učenca strese stres*, *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje*, *Slabemu počutju sem kos*, *Zorenje skozi To sem jaz* ipd. Dijaki se lahko razdelijo v skupine, dejavno pregledajo posamezen priročnik ali spletno stran in bistvene ugotovitve predstavijo sošolcem pred razredom.

Učitelj lahko vključuje vaje za razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter pozitivne samopodobe v krajše aktivnosti in delavnice.

Učitelj lahko dijake spodbudi, da raziščejo, katere oblike psihološke pomoči obstajajo v njihovem kraju ali na spletu. Dijaki s sodelovalnim učenjem v manjših skupinah pripravijo svoje odgovore, ki jih nato predstavijo pred sošolci. Učitelj lahko aktivnost poglobi s skupinsko diskusijo z dijaki o tem, kateri od navedenih načinov psihološke pomoči se jim zdijo najbolj uporabni, dostopni ali učinkoviti. Kot namig pri raziskovanju je lahko naslednji vir: Mira. (b. d.). *V tvoji besedi je moč*.

Spoznanje, kako je naučena nemoč povezana z duševnim zdravjem, učitelj podkrepi s tem, da dijake seznani s temeljnimi koncepti pozitivne psihologije M. Seligmana (npr. pojasnjevalni slog, razumevanje optimizma in pesimizma). Dijaki poiščejo primere iz vsakdanjega življenja, ki kažejo na negativne posledice naučene nemoči (npr. dijak v šoli kljub učenju zaporedoma dobiva negativne ocene, nato preneha hoditi v šolo), in predlagajo načine, kako v taki življenjski situaciji kljub neuspehom proaktivno delovati.

3. Pri temi duševno zdravje skupina ciljev ohranjanje in krepitev duševnega zdravja omogoča veliko priložnosti, da dijaki izkustveno spoznavajo skupne cilje iz vseh treh sklopov področja zdravje in dobrobit. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, kreativno izražanje.



DUŠEVNE MOTNJE

CILJI

Dijak:

I: spozna kriterije presojanja normalnosti duševnih pojavov in vedenja v preteklosti in v sodobnem času,

SC (3.1.2.3)

O: spozna duševne motnje in pomembnost strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

O: razume problem stigmatizacije duševnih motenj in raziskuje njene posledice,

SC (3.3.3.2)

I: spozna najpogostejše duševne motnje v sodobnem času (M).

SC (3.3.5.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše pojem duševne motnje in pojasni pomembnost strokovnega razvrščanja duševnih motenj,

» opiše pojav stigmatizacije duševnih motenj in ovrednoti posledice stigmatizacije duševnih motenj,

» opiše najpogostejše duševne motnje v sodobnem času (M).

TERMINI

◦ normalnost ◦ duševna motnja ◦ klasifikacija duševnih motenj ◦ stigmatizacija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Skupina ciljev duševne motnje uvodoma omogoča vpogled v vsakdanje poenostavljeno in pogosto nereflektirano prepričanje, da je »normalno vedenje vsem samoumevno in da vsi enako ocenjujemo, katero vedenje je normalno in katero vedenje ni normalno«. S spoznavanjem različnih kriterijev, po katerih v različnih zgodovinskih obdobjih in v različnih družbenih situacijah različno presojava, kaj je »normalno« in kaj odstopa »od izbrane norme«, dijake senzibiliziramo za tovrstna zahtevna in hkrati vedno pomembna vprašanja človekovega vedenja.

Učitelj dijake informativno seznani s sodobnimi klasifikacijami duševnih motenj: s klasifikacijo ameriškega psihiatričnega združenja DSM-V in s klasifikacijo Mednarodne zdravstvene organizacije ICD-11, ki jo uporabljajo klinični psihologi in psihiatri pri diagnosticiranju duševnih motenj. Seznantitev je na informativni ravni z namenom, da učitelj pojasni, kako kompleksno in zahtevno je postavljanje diagnoze duševne motnje. Pri tem

učitelj poudari razliko med strokovnostjo in samodiagnosticiranjem na podlagi poenostavljenih sporočil različnih spletnih vplivnežev, člankov, video vsebin ipd.

Pri obravnavi pomanjkljivosti klasifikacij duševnih motenj in posledične stigmatizacije duševnih motenj je smiselno obravnavati Rosenhanovo študijo (1973, v Feldman, 2021, str. 501).

Veliko virov za spoznavanje posledic stigmatizacije in samostigmatizacije duševnih težav in motenj dijak lahko najde na naslednji spletni strani: OMRA. (b. d.). *Stigma in iskanje pomoči*.

Še posebej koristno je z dijaki raziskati pojav samostigmatizacije, saj je to ponotranjena stigmatizacija duševnih stisk in težav, o čemer posameznik težko spregovori.

Pri obravnavi najpogostejših duševnih motenj in motenj osebnosti učitelj predstavi motnje zasvojenosti, anksiozne motnje, motnje razpoloženja, motnje hranjenja in shizofrenijo, pri katerih se posveti opredelitvi, vrstam, možnim vzrokom ter pogostosti teh motenj. Pri motnjah zasvojenosti obravnava tako kemične kot nekemične oblike zasvojenosti. Kot spodbudo za samostojno raziskovanje nekemičnih zasvojenosti lahko dijaki raziščejo naslednjo spletno stran: Safe.si. (b. d.) *Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje*.

Od motenj osebnosti učitelj lahko obravnava narcistično motnjo osebnosti, ki jo predstavi kot kontinuum in pri tem odpira vprašanja o zdravem narcisizmu nasproti osebnostni motnji. Za ta namen je zanimiv podkast z dr. Polono Matjan Štuhec: Matjan Štuhec, P. (15. 2. 2019). *Narcisizem*.

RTV365. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/48zr2ox> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/48zr2ox>)

Učitelj se lahko avtonomno odloči za obravnavo katerekoli druge osebnostne motnje.

Priporočljivo je, da učitelj pri obravnavi izhaja iz opažanj in vprašanj, ki jih o vsebinah duševnih motenj zastavljajo dijaki. Pri tem jih lahko spodbudi k prepoznavanju, kako prehode obremenitve slabšajo duševno zdravje in lahko povzročajo pojavljanje anksioznih ali depresivnih simptomov; v pomoč je lahko naslednja spletna stran: MIRA. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Pogoste duševne težave in motnje*.

2. Obravnava težavnosti in relativnosti presojanja, kdaj je neko človekovo vedenje normalno in kdaj nenormalno oziroma kdaj gre za motnjo, postane za dijake zanimivo, če učitelj spodbudi njihovo kritično mišljenje. Učitelj jih postopoma vpelje v spoznavanje različnih perspektiv, ki so se o vprašanju normalnosti človekovega vedenja pojavljale v različnih zgodovinskih obdobjih, omeni npr. dogovorjene poroke v nekaterih družbah, običaj sati v Indiji, običaj harakiri na Japonskem, pogostost uživanja alkohola, kaznovanje homoseksualno usmerjenih ljudi (npr. tragična življenjska zgodba angleškega znanstvenika Alana Turinga) ipd. Skupaj z dijaki lahko z več članki osvetli homoseksualnost, ki je bila nekaj časa opredeljena kot duševna motnja:

- Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565–575.

- Milar, K. S. (Februar 2011). The myth buster. *Monitor on Psychology*, 42(2).

Dijaki spoznajo miselna izkrivljenja (t. i. miselne pasti, npr. črno-belo mišljenje, katastrofiziranje, branje misli, izključitev pozitivnega idr.) in jih poskušajo prepoznavati v lastnih izkušnjah iz vsakdanjega življenja. Tako se lahko učijo tudi bolj realnih miselnih predstav o drugih ljudeh. Pri tem si lahko pomagajo tudi s poglavjem Miselne pasti (str. 22–24) v priročniku Batagelj, T. in Lekić, K. (ur.). (2021). *To sem jaz*. NIJZ.

Učitelj lahko pojasni razlikovanje med motnjami v duševnem razvoju, duševnimi motnjami in drugimi motnjami (npr. osebnostne motnje).

3. Pri temi duševno zdravje skupina ciljev duševne motnje omogoča veliko priložnosti, da dijaki izkustveno spoznavajo skupne cilje iz vseh treh sklopov področja zdravje in dobrobit. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije ter aktivne metode in tehnike učenja, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov, simulacijske igre, igre vlog, odlomki iz filmov, medpredmetno povezovanje, kreativno izražanje.





POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

OBVEZNO

OPIS TEME

Tema obravnava ključne vidike socialne psihologije, ki preučuje, kako na posameznikovo duševnost in vedenje vpliva njegovo družbeno okolje. Najprej so predstavljeni nekateri temeljni pojmi socialne kognicije, nadalje pa se poglavje osredotoča na delovanje posameznika v skupini, na oblike socialnega vplivanja ter na različne oblike socialnega vedenja. Tema odpira tudi pogled na medskupinsko dinamiko, sklene pa se s spoznavanjem komunikacije.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Tema vključuje tri skupine ciljev: socialna kognicija, skupina in socialno vedenje, komunikacija.

Pri skupini ciljev socialna kognicija dijak spozna, kako ljudje zaznavajo, razlagajo in presojuje socialni svet, pri tem pa je poseben poudarek namenjen stališčem, vrednotam, socialnemu zaznavanju ter značilnim napakam v pripisovanju vedenja.

Pri skupini ciljev skupina in socialno vedenje dijak spozna, kako je posameznik vključen v skupino ter kako skupine vplivajo na mišljenje, vedenje in odnose med ljudmi. Predstavljene so značilnosti socialnih skupin, oblike socialnega vplivanja, različne oblike socialnega vedenja in posledice medskupinske dinamike.

Pri skupini ciljev komunikacija pa dijak raziskuje različne oblike komunikacije in razvija svoje komunikacijske spretnosti.

Pri temi večino pozornosti namenjamo vplivu družbenega okolja na posameznikovo duševnost in vedenje, a pri tem poudarjamo vzajemnost vpliva, torej tudi vpliv posameznikovega vedenja nazaj na družbeno okolje.

Tema se znotraj psihologije povezuje z vsemi temami, ki se nanašajo na duševne procese, in z osebnostjo. Interdisciplinarno je tema povezana s sociologijo, filozofijo in mnogimi drugimi družboslovnimi vedami.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Za temo v prvem letu poučevanja priporočamo šestih učnih ur, v četrtem letniku pa 14 učnih ur.

SOCIALNA KOGNICIJA

CILJI

Dijak:

O: spoznava socialno kognicijo in raziskuje njen pomen v življenju,

O: razume stališča in vrednote ter raziskuje njihov vpliv na vedenje,

SC (3.3.1.2)

I: raziskuje nastanek in spreminjanje stališč in vrednot (M),

SC (2.3.2.1)

I: spoznava socialno zaznavanje in razume napake pripisovanja (M),

SC (3.1.4.1 | 3.3.4.2)

I: kritično presoja vsakdanje situacije v povezavi z vrednotami in moralo.

SC (1.2.3.2)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in s primeri ponazori socialno kognicijo,

» pojasni komponente stališč in jih ponazori s primeri iz življenja,

» pojasni vrste vrednot in jih ponazori s primeri iz življenja,

» presoja dejavnike nastanka in spreminjanja stališč in vrednot ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» razloži socialno zaznavanje in ga pojasni s primeri iz življenja (M),

» razlikuje napake pripisovanja in jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» kritično ovrednoti vpliv vrednot in morale na posameznikovo vedenje.

TERMINI

◦ socialna kognicija ◦ stališča ◦ komponente stališč ◦ vrednote ◦ morala ◦ socialno zaznavanje ◦ napake pripisovanja

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Socialna kognicija je kognitivna dejavnost, ki spremlja in posreduje socialno vedenje, vključno s pridobivanjem informacij o socialnem okolju, organizacijo in transformacijo teh informacij v spominu in z učinki teh procesov na socialno vedenje. Pomembna tema v socialni kogniciji je koncept družbenih shem. Družbene sheme se nanašajo na miselne predstave ljudi o družbenih vzorcih in normah. Te predstave lahko vključujejo informacije o družbenih vlogah in pričakovanih različnih posameznikov v skupini. Socialna psihologija raziskuje vrste in vzroke posameznikovega obnašanja v socialnih situacijah. Zanima jo, kako narava situacij, v katerih se znajdemo, vpliva na naše vedenje. Dijak spozna razliko med fizično in socialno resničnostjo. Socialna resničnost temelji na socialnem soglasju. Socialno znanje je posameznikovo znanje o družbenih vlogah, normah in shemah, ki obkrožajo in določajo družbene situacije in interakcije. Ljudje se učijo o občutkih in čustvih drugih tako, da zbirajo informacije, ki jih zberejo iz fizičnega videza, verbalne in neverbalne komunikacije, npr. iz obrazne mimike, tona glasu, kretenj rok in položaja ali gibanja telesa.

V tej skupini ciljev učitelj obravnava komponente stališč, vrednote, moralo, socialno zaznavanje in najpogostejše napake pri pripisovanju vzrokov za vedenje.

2. Učitelj lahko s primernim odlomkom iz igranega ali dokumentarnega filma, nadaljevanke, videa, literarnega dela ponazori situacijo, v kateri dijaki lažje prepoznajo elemente socialne psihologije.

Dijaki bodo lažje razumeli socialno kognicijo, če bodo sodelovali pri naslednji kratki dejavnosti: predstavljajo naj si, da se pripravljajo na zmenek na slepo. Skrbijo jih vtis in signali, ki jih pošiljajo drugi osebi, pa tudi interpretacija signalov, ki jih ta oseba posreduje njim. Katera vprašanja se jim porajajo? Lahko se sprašujejo, npr., kako si ustvarim vtis o tej osebi? Kaj pomenijo vedenjski znaki, ki jih opazim? Čemu pripisujem njegovo/njeno vedenje? Več v naslednjem viru: Kendra Cherry: Social Cognition in Psychology na spletnem portalu verywellmind.com.

Avtentično nalogo za učni sklop stališča lahko učitelj prebere v naslednjem viru: Kompare, A. (2003). Stališča – Analiza oglasov. V Kompare, A. ... et al. *Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije* (str. 93). Zavod RS za šolstvo.

Primer pouka o razvoju in komponentah stališč je v naslednjem viru: Vuradin Popovič, J. (2010). Razvoj in komponente stališč. V Rupnik Vec ... et al. *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 374–385). Zavod RS za šolstvo.

Kako lahko vplivam na stališča drugih ljudi? Glej primer dejavnosti dijakov v naslednjem viru: Rupnik Vec ... et al. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 361–373). Zavod RS za šolstvo.

Kako lahko dijaki razlikujejo stališča od dokazov? Glej Zupan, M. (2010). Ni vse zlato, kar se svetli. V Rupnik Vec ... et al. *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 223–232). Zavod RS za šolstvo.

Avtentično nalogo za učni sklop posameznik in družbeno okolje lahko učitelj najde v naslednjem viru: Kompare, A. (2003). Socialna psihologija – Interpretacije vsebine filmov skozi psihološke koncepte. V Kompare, A. ... et al. *Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije* (str. 90). Zavod RS za šolstvo.

Pri razlagi pripisovanja naj učitelj situacijske in dispozicijske vzroke vedenja razloži tako, da jih dijaki lahko ponazorijo s primeri.

Za dejavnost učitelja in dijakov na temo vrednote je na voljo naslednji vir: Celin, I. (2010). Kaj je v življenju najpomembnejše? V Rupnik Vec ... et al. *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 168–176). Zavod RS za šolstvo. V knjigi je sedem učnih listov.

Če obravnavamo krožni model vrednot po Schwartzu, se lahko usmerimo na naslednji spletni vir: *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values*, dostopno na spletnem portalu ResearchGate.

Dijaki lahko z učiteljem v kontekstu socialne realnosti raziskujejo tudi pojav lažnih novic, vplivnežev na družbenih omrežjih ...

Primeri za debato o socialni deprivaciji so lahko ali iz Kiplingove *Knjige o džungli*, ali zgodbe o Romulu in Remu ipd., ali pa učitelj navede primere dejanskih otrok iz sodobne zgodovine (dijaki naj poiščejo kak video ipd.), kar se zdi bolj življenjsko, privlačno in uporabno od stiliziranih, romanticiziranih in mitologiziranih primerov.

Napake pripisovanja lahko dijaki ponazorijo s kratko igro vlog in debato o zakonitostih, ki so jih odkrili (halo efekt, napaka domnevne podobnosti, napaka ohranjanja samospoštovanja (navezava na temo obrambnih mehanizmov), temeljna napaka pripisovanja).

3. Učitelj spodbudi dijakovo razvijanje predlaganih skupnih ciljev tako, da uporablja raznolike didaktične strategije in medpredmetno povezovanje ter aktivne metode in tehnike učenja dijakov, kot so diskusije, avtentične naloge, delavnice, praktične vaje, ogledi videoposnetkov in odlomkov iz filmov, simulacijske igre, igre vlog, kreativno izražanje.

Skupni cilj *kritično oceni povezanost lastnih vrednot in vrednot družbe s trajnostjo v navezavi na svoje trenutne zmožnosti in družbeni položaj* lahko dijaki dosežejo z aktivno udeležbo v debati. Z viharjenjem idej lahko izdelajo seznam družbenih vrednot, ga individualno primerjajo s svojimi vrednotami in oba seznama v debati kritično ovrednotijo.

Med vplivi družbe na posameznikovo vedenje in doživljanje lahko posebej poudarimo vpliv medijev, še zlasti družbenih omrežij.

Za doseganje skupnih ciljev je pomembno, da učitelj dijaka usmerja v samostojno kritično razmišljanje in spoštovanje mnenj preostalih prisotnih.

Za prepoznavanje meja med doživljanjem sebe in drugega ter za doseganje perspektive drugega lahko učitelj z dijaki izvede npr. katero od predlaganih dejavnosti iz naslednjega vira: Muriel, C. 21 Perspective-Taking Activities & Games na www.verspecialtales.com.

SKUPINA IN SOCIALNO VEDENJE

CILJI

Dijak:

○: spozna socialno skupino in raziskuje njen pomen v vsakdanjem življenju,

○: raziskuje strukturo, oblikovanje in vrste socialnih skupin,

SC (3.3.3.2)

I: raziskuje socialno moč in socialno vplivanje (M),

SC (1.2.3.1 | 4.3.3.1)

I: spozna socialno vedenje (M),

SC (2.2.1.2)

I: spozna medskupinsko dinamiko in raziskuje njene posledice (M).

SC (2.2.2.1 | 1.2.1.5)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» opiše in s primeri ponazori socialno skupino,

» s primerom pojasni socializacijo,

» pojasni različne vrste socialnih skupin in jih ponazori s primeri iz življenja,

» razloži socialno moč in socialno vplivanje ter ju ponazori s primeri iz življenja (M),

» opiše in ovrednoti izbrane raziskave socialnega vplivanja (M),

» razloži in ovrednoti načine socialnega vplivanja ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» razloži in ovrednoti oblike socialnega vedenja: sodelovanje in pomoč, tekmovalnost, altruizem in egoizem, agresivnost, ter jih pojasni s primeri iz življenja (M),

» presoja različne načine izražanja medvrstniške agresivnosti in načrtuje rešitve za njeno zmanjševanje,

» razlikuje stereotipe in predsodke kot posledice medskupinske dinamike ter s primeri pojasni njihov nastanek in vpliv na posameznikovo življenje in družbo (M).

TERMINI

○ socialna skupina ○ socializacija ○ socialna moč ○ socialno vplivanje ○ sodelovanje ○ pomoč ○ tekmovalnost
○ altruizem ○ egoizem ○ agresivnost ○ stereotipi ○ predsodki

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

Dijak spozna socialno skupino in njeno delovanje: medsebojno interakcijo, doživljanje članstva in pripadnosti, soodvisnost med posameznikom in skupino, razvoj strukture skupine in skupinskih norm, pritisk skupine na posameznika. Učitelj kot posledico medskupinske dinamike obravnava stereotipe in predsodke. Predsodki so neutemeljena in nepreverjena stališča do skupine ljudi, ki jih spremljajo močna čustva. Učitelj obravnava različne vrste predsodkov (vsaj etnične, rasne, spolne, verske). Pri obravnavi stereotipov lahko omeni, da nam poenostavljajo kognitivni prostor. Med obravnavo posledic predsodkov po Allportu učitelj omeni ogovarjanje, izogibanje, diskriminacijo, agresivnost, genocid. Dijak spoznava sodelovanje, egoizem, altruizem, asertivnost, agresivnost, tekmovalnost, pomoč. Dijaki lahko poiščejo primere tekmovalnosti, ki bolj spada k antisocialnemu vedenju, in tekmovalnosti, ki bi jo lahko uvrstili k prosocialnemu vedenju. Pri obravnavi agresivnosti lahko učitelj obdeli pojem in vrste agresivnosti ter vzroke zanjo, kot jih opisujejo teorija instinktov (Freud, Lorenz), teorija frustracijske agresivnosti in teorija učenja s posnemanjem. Pri obravnavi učinkovitosti sodelovanja v socialni skupini učitelj poudari asertivnost in empatijo.

2. Pri obravnavi socializacije je glede na starost dijakov najbolje izpostaviti vpliv družine in vrstniške skupine. V pomoč je lahko naslednja knjiga: Rich Harris, J. (2007). *Otroka oblikujejo vrstniki*. Orbis. Ne smemo pa pozabiti na vpliv medijev in zelo aktualnih socialnih omrežij ter aplikacij. V kontekstu uporabe spleta je priporočljivo omeniti tudi izraz »gnitje možganov« (angl. *brain rot*).

Pri obravnavi pojma in delovanja socialne skupine (medsebojna interakcija, doživljanje včlanjenosti, soodvisnost, razvoj strukture skupine in skupinskih norm, pritisk skupine na posameznika) učitelj omeni še psihološki pomen skupine, iz katerega izhaja npr. pripravljenost na podrejanje in strah pred izključitvijo. Lahko izpostavi tudi sindrom FOMO (angl. *fear of missing out*), do katerega prihaja pri uporabi socialnih omrežij.

Za avtentično nalogo za učni sklop medosebni odnosi lahko učitelj uporabi naslednji vir: Krošel, N. Reševanje konfliktov v medsebojnih odnosih. (2003). V Kompare, A. ... et al. *Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije* (str. 96–97). Zavod RS za šolstvo.

Stališča, predsodke in moralni razvoj lahko dijaki spoznajo s pomočjo dejavnosti iz naslednjega članka: Krajnc, M. (2010). Bitka mnenj. V T. Rupnik Vec (ur.), *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi* (str. 353–360). Zavod RS za šolstvo.

Dijaki lahko demonstrirajo socialno spodbudo tako, da preizkusijo sodelovalni učinek in učinek publike: npr. dijak doma samostojno zлага domine in izmeri čas. Nato v šoli po dva dijaka skupaj, brez prisotnosti drugih, ponovita isto dejavnost in izmerita čas. Učinek publike lahko demonstriramo, če so pri dejavnosti teh dveh (ali več) dijakov prisotni sošolci, lahko pa dijaki prisotnost nadgradijo še s pozitivnim ali negativnim navijanjem. Nato dijaki primerjajo izmerjene čase in skušajo pojasniti razlike.

Za ponazoritev konformizma si lahko dijaki ogledajo naslednje filme: *Konformist*, *Trumanov show*, *V mreži*, *Stepfordske ženske*, *Društvo mrtvih pesnikov* ... Ogledu filma naj sledita refleksija in vrstniško povratno informiranje. Seveda lahko dijaki poiščejo tudi druge (tudi neameriške) filme, nadaljevanke, morda v drugih tujih jezikih, ki se jih učijo.

Pri obravnavi dejavnikov konformizma se lahko učitelj osredotoči na privlačnost skupine, status osebe v skupini, stopnjo javnosti/zasebnosti, vrsto naloge in na povezanost skupine. Dijakom lahko predstavi pojav nestrinjanja v neki družbeni situaciji (da obstaja nekdo, ki se pritisku ne podleže oz. na kogar se lahko »naslonimo«, če se sami nočemo podrediti pritisku). Dijaki naj poskusijo iz primerov razbrati posledice

nestrinjanja: ni vseeno, če smo tihi opazovalci npr. medvrstniške agresivnosti, ker verjetno obstajajo še drugi, ki jih to moti, pa bi se oglasili, če bi vedeli, da niso edini.

Med negativnimi posledicami konformizma lahko – glede na to, da gre za enega večjih problemov sodobne družbe – učitelj obravnava skupinsko enoumje (angl. *groupthink*), radikalizacijo in polarizacijo, morda z debato *pro et contra* ali z vodenjo razpravo.

Pri posledicah podrejanja lahko dijaki spoznajo tehnike, ki so večinoma vezane na prodajo. Vsako od tehnik (noga med vrati, vrata v obraz, to še ni vse, vzorec ne tako zastoj) lahko dijaki ponazorijo s kratko igro vlog in refleksijo o odigranem.

Ascheve, Milgramove, Zimbardove in novejšje eksperimente lahko učitelj kritično obravnava tudi pri metodologiji raziskovanja (eksperimenta). Pri tem so lahko v pomoč igrani filmi o posameznem eksperimentu, npr. *Eksperiment*.

Na YouTubeu je množica nekajminutnih video predstavitev Milgramovega eksperimenta in Aschevih eksperimentov.

Dijaki lahko sami poiščejo izsledke raziskav, npr. o povezanosti konformizma in ustvarjalnosti, o socialnem vplivanju in socialni kogniciji.

Dijaki lahko spoznavajo, katere vrste predsodkov vse poznajo. Spoznajo, da lahko oblikujemo predsodek skoraj o vsaki stvari, ki jo poznamo.

Med obravnavo posledic predsodkov naj dijaki poiščejo primere za ogovarjanje, izogibanje, diskriminacijo, agresivnost, genocid. Ker je tema vse bolj aktualna, bi bilo smiselno obravnavati tudi pozitivne predsodke (favorizem, nepotizem).

Med vajami lahko učitelj in dijaki ponazorijo katerega od načinov zmanjševanja vpliva predsodkov (povečevanje stikov med tarčo in nosilcem stereotipa ali predsodka, ustvarjanje vrednot in norm proti stereotipom in predsodkom, dostop do informacij o tarčah stereotipov in predsodkov, zmanjševanje nevarnosti stereotipiziranja, povečevanje občutka socialne pripadnosti), ki pa niso enoznačno podprti z empiričnimi dokazi.

Za ponazoritev predsodkov si lahko dijaki ogledajo npr. naslednje filme in nadaljevanke: *Ubiti ptico oponašalko*, *Možje X*, *Skriti faktorji*, *Notredamski zvonar*, *Življenje je lepo*, *Deček v črtasti pižami*, *Zootropolis*, *Joker*, *Edward Škarjeroki*, *Terminator 2*, *Logan: Wolverine*, *Romeo + Julija*. Ogledu filma naj sledita refleksija in vrstniško povratno informiranje. Če se zdi učitelju ideja, da si dijaki ogledajo samo filmske odlomke, že nekoliko zastarela, lahko uporabi danes bolj aktualne nadaljevanke in druge medijske vsebine, ki so ravno tako primerne za dopolnilo poučevanju – morda so v nekaterih primerih še primernejše, ker odlomek, iztrgan iz konteksta filma, ni dovolj poveden, zlasti če dijaki filma ne poznajo).

Ideje za izvedbo učne ure o predsodkih in stereotipih lahko učitelj najde v naslednjem viru: Curk, J. (2002). Predsodki in stereotipi. V J. Curk ... et al., T. Rupnik Vec (ur.), *Poučujemo psihologijo. Zbornik idej za poučevanje psihologije* (str. 322–326). Zavod RS za šolstvo. S primerom Kosovelove pesmi lahko dijaki zaslutijo možnost povezave s slovenščino, vsebina pa ponuja mnogo možnosti za povezavo z drugimi vsebinami (vzgoja, socializacija, obrambni mehanizmi, vprašanje normalnega in nenormalnega, vprašanje moralnega in nemoralnega, socialno zaznavanje, socialne skupine, subkulture, duševna/telesna prizadetost, stigmatiziranje

...). Učitelj naj glede na razpoložljivi čas in konstruktivnost razprave presodi, koliko se lahko oddaljuje od osnovne teme.

Rasne stereotipe in predsodke lahko dijaki preučujejo med ogledom filmov, npr. *V vročici noči*, *Schindlerjev seznam*, *Django brez okovov*, *Zelena milja*, *Neslavne barabe*, *Generacija X*, *Črni KKKlanovec*, *Morilci cvetne lune*, *Zelena knjiga*, *Ugani, kdo pride na večerjo*, *Ray*, *12 let suženj*, *Malcolm X*, *Mississippi v plamenih*, *Usodna nesreča*, *Nekaj vijoličastega*, *Gran Torino*, *Selma*. Ogledu filma (ali odlomka) naj sledita refleksija in vrstniško povratno informiranje. Seveda lahko dijaki predlagajo tudi odlomke iz drugih filmov, nadaljevanj, ne le ameriških, morda celo v tujih jezikih, ki se jih učijo.

Spolni in verski predsodki so odlično predstavljeni v naslednjem duhovitem romanu: Garmus, B. (2022). *Lekcije iz kemije*. Učila International. Možen je tudi ogled istoimenske TV-mini nadaljevanke.

Osem učnih listov za dijake lahko učitelj najde v naslednjem viru: Celin, I. (2010). Izražanja predsodkov do žensk. V T. Rupnik Vec (ur.), *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi* (str. 386–396). Zavod RS za šolstvo.

Namige za izvedbo učne teme o stereotipih lahko učitelj najde v naslednjem viru: Kompare, A. (2002). Spolni stereotipi. V J. Curk ... et al., T. Rupnik Vec (ur.), *Poučujemo psihologijo. Zbornik idej za poučevanje psihologije* (str. 318–321). Zavod RS za šolstvo.

Priporočamo interdisciplinarni sklop z zgodovino in sociologijo na temo vzrokov in posledic stereotipov in predsodkov.

Z dijaki je treba razpravljati tudi o fenomenu radikalizacije (sprejemanje mnenj, pogledov in zamisli, ki bi lahko vodili k terorističnim dejanjem), predvsem v zvezi z nekritičnim sprejemanjem informacij s svetovnega spleta.

Navodila za avtentično nalogo o medosebnih odnosih, ki vsebujejo vsebinske in procesne cilje za pripravo in izvedbo debate, kompetence, smernice za potek debate, natančen časovni raspored, kriterije ocenjevanja in dve prilogi, učitelj najde v naslednjem članku: Kompare, A. (2013). Socializacija in skupine. V I. Celin ... et al. (ur.), *Izzivi razvijanja in vrednotenja znanja v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 182). Zavod RS za šolstvo.

Učitelj naj spodbuja in omogoča diskusijo z vprašanji o medsebojnih odnosih, egoizmu, narcisoidnosti, tekmovalnosti, osamljenosti, asocialnosti »socialnih« medijev, vrstniški mediaciji, medvrstniški ali vsakršni agresivnosti ...

Dijaki lahko izvedejo avtentično vajo tako, da jim učitelj predstavi različne sheme za opazovanje skupinske dinamike, nato pa naroči dijakom, naj si izberejo vidik, ki ga bodo v neki skupini zunaj šole opazovali in v zvezi z njim analizirali dinamiko odnosov. Opazovani člani skupine naj pri tem ne bi vedeli, da so opazovani. Iz zapisov opazovanja naj dijaki sestavijo poročilo, v katerem naj navedejo namen vaje, osnovne podatke o okoliščinah opazovanja (kdo, kje, koliko časa), vidik skupinske dinamike, ki je bil predmet opazovanja, metodo opazovanja (kriterije, opazovalno shemo), ugotovitve, podkrepljene s konkretnimi primeri, in refleksijo. Kriteriji za ocenjevanje takega poročila o avtentični nalogi so v naslednjem viru: Celin, I. ... et al. (2013). *Izzivi razvijanja in vrednotenja znanja v gimnazijski praksi. Psihologija* (str. 189). Zavod RS za šolstvo.

3. Ob poudarjanju individualnega razumevanja sebe (posameznikovo zdravje in dobrobit, podjetnost) ne smemo pozabiti, da je za posameznikovo dobrobit pomembna zdrava skupnost. V ta namen poudarjamo razumevanje vplivov družbe na posameznikovo duševnost in vedenje, izogibanje predsodkom, učinkovitost sodelovanja, asertivnost, empatijo, prosocialno vedenje.

Za doseganje skupnih ciljev je pomembno, da učitelj dijaka usmerja k samostojnemu kritičnemu razmišljanju in spoštovanju mnenj vseh prisotnih.

Za pridobivanje spretnosti perspektive drugega lahko posežemo po kateri od 21 dejavnosti za doseganje perspektive drugega na povezavi www.verspecialtales.com na blogu Clare Muriel z naslovom *21 Perspective-Taking Activities & Games* (20. december 2023).

Ko poskušamo pri tej temi dosegati skupne cilje digitalne pismenosti, ki se nanašajo na avtorske pravice, citiranje, spletni bonton itd., na to opozarjamo vsakokrat, ko dijaki zajemajo iz zakladnice vsebin, ki jim je na voljo v digitalnem virtualnem svetu interneta, umetne inteligence.



KOMUNIKACIJA

CILJI

Dijak:

O: spoznava komunikacijo in raziskuje različne oblike komunikacije,

SC (1.1.5.1)

I: analizira in preizkuša vidike besedne in nebesedne komunikacije,

SC (3.3.2.1)

I: z nenasilno komunikacijo razvija lastne sporazumevalne zmožnosti,

SC (4.2.5.1 | 5.3.1.1)

O: spoznava in razvija spretnosti aktivnega poslušanja.

SC (2.4.2.1)

STANDARDI ZNANJA

Dijak:

» pojasni pomen učinkovite komunikacije za posameznika in družbo ter jo ponazori s primeri iz življenja,

» s primeri ponazori načela učinkovite komunikacije,

» presoja pasivno, agresivno in asertivno komunikacijo ter te vrste komunikacije pojasni s primeri iz življenja,

» razlikuje besedno in nebesedno komunikacijo ter ju pojasni s primerom iz življenja.

TERMINI

◦ komunikacija ◦ pasivna komunikacija ◦ agresivna komunikacija ◦ asertivna komunikacija ◦ besedna komunikacija ◦ nebesedna komunikacija

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Pri obravnavi učinkovitosti sodelovanja v socialni skupini učitelj poudari asertivnost in empatijo. Pri tej skupini ciljev se omeji na altruizem in na komunikacijo s poudarkom na učinkoviti in asertivni komunikaciji. Izbirno lahko obravnava še privlačnost in možnosti razreševanja socialnih konfliktov. Dijaki spoznajo, kako ljudje v različnih situacijah medsebojno komunicirajo, kako sporočajo in sprejemajo informacije. Poleg besedne je pomembna tudi nebesedna komunikacija. Komuniciranje je prenos pomenskih informacij od ene osebe k drugi. Povezano je s sočasno medsebojno zaznavo in hkratno medsebojno izmenjavo sporočil. Ko učimo dijake večše komunicirati in sodelovati, jih učimo raznovrstnih veščin. Temeljne so naslednje: neverbalno komuniciranje, podkrepitev, spraševanje, reflektiranje, razlaga, poslušanje in samorazkrivanje. Pri verbalnem komuniciranju

učitelj obravnava ustvarjanje odnosa, postavljanje vprašanj, izražanje, poudarjanje in soočenje, pri neverbalnem komuniciranju pa paralingvistično (intonacija, poudarki ...), ekstralingvistično (drža telesa, izraz obraza, kretnje, gibi) in metalingvistično (komuniciranje o komuniciranju) komuniciranje. Posebej lahko učitelj poudari še komunikacijo kot obliko pomoči drugim. Da bi dijaki razumeli komunikacijske veščine in jih učinkovito uporabljali pri sporazumevanju, naj učitelj omogoči/podpira prepoznavanje priložnosti za dejavno uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah.

2. V naslednjem priročniku: Rupnik Vec, T. (1997). *Aktivno v svet psihologije* (str. 147–180). Zavod RS za šolstvo, avtorica predstavi pet učnih tem: model asertivne komunikacije, Gordonov model komunikacije (»jaz-sporočila«), aktivno poslušanje po Gordonovem modelu, samorazkrivanje ter enosmerno in dvosmerno komunikacijo. Pri vsaki temi predstavi splošne in operacionalizirane cilje, učne metode in oblike, teoretski okvir, predloge za nadaljnje branje, delovne liste, učne strategije, alternativne didaktične pristope, primere nalog za evalvacijo uresničitve učnih ciljev in namige za učiteljevo samoevalvacijo.

Priporočamo, da učitelj izbere katero od teorij komunikacijskih veščin in z njo na igriv način seznanji dijake. Dijakom tako omogoči, da si oblikujejo jasno predstavo in razumevanje tega, kaj so kakovostno sodelovanje, kakovostno komuniciranje, veščine komuniciranja ..., in tako sooblikujejo cilj, za katerega si je smiselno prizadevati.

Na spletnem portalu za samostojno učenje na povezavi Jazon.splet.arnes.si lahko učitelji najdejo obravnavo asertivnosti s številnimi dejavnostmi za dijake.

Ideje za obravnavo različnih tipov, prednosti in pomanjkljivosti ter učinkovitosti komunikacijskih struktur (str. 292–299), konfliktov v komunikaciji (str. 300–302), zakonov komunikacije (str. 303–312) lahko učitelji najdejo v naslednjem viru: Curk, J. ... et al., Rupnik Vec, T. (ur.). (2002). *Poučujemo psihologijo. Zbornik idej za poučevanje psihologije*. Zavod RS za šolstvo.

V naslednjem članku: Rupnik Vec, T. (2010). Kaj se dogaja v skupini. V T. Rupnik Vec (ur.), *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi*. Zavod RS za šolstvo. je avtorica podrobno predstavila dejavnost, pri kateri lahko učitelj dobi namige za izvedbo razprave, ob kateri dijaki opazujejo različne vidike razprave: vključenost udeležencev – kvantiteta in smer komunikacije, vsebinski potek diskusije, vloge posameznikov v skupini, vloga vodje (str. 294–301). Predstavitvi so priloženi trije učni listi.

Načela učinkovitega komuniciranja naj učitelj in dijaki obravnavajo tako, da je vključeno asertivno sprejemanje in podajanje kritike. Učitelj naj dijakom omogoči, da z različnimi dejavnostmi vadijo nenasilno in asertivno komunikacijo.

Pri obravnavanju pasivnega, agresivnega in asertivnega komuniciranja naj bo učitelj pozoren na dve ravni: na raven posameznika in na raven posameznika v odnosu do drugih.

Primer »dobre prakse« pouka na temo asertivnosti lahko učitelj najde v naslednjem priročniku: Rupnik Vec, T. (ur.). (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi*. Zavod RS za šolstvo. V njem avtorica Mojca Čerče prikazuje dejavnosti za spoznavanje in razumevanje neasertivnega (pasivnega, agresivnega, posredno agresivnega) ter asertivnega vedenja, dijaki pa lahko vrednotijo in argumentirajo učinke asertivnega vedenja (str. 316–327).

Dijaki lahko pri pouku razvijajo skupni cilj samozaupanje in samospoštovanje. Samozaupanje in samospoštovanje sta temelj za razvijanje asertivnega komuniciranja; pri agresivnem in pasivnem načinu komuniciranja pa je samospoštovanje nerealno, preveliko oz. premajhno.

Kako pravilno razumeti sporočilo sogovorca in kako to povedati? Na to vprašanje odgovarja primer, ki ga je opisala Mojca Zupan v naslednjem priročniku: Rupnik Vec, T. (ur.). (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi* (str. 328–338). Zavod RS za šolstvo.

Dejavnost, ki izgrajuje razumevanje raznovrstnih metod odločanja, slogov odločanja in analize sloga odločanja v različnih življenjskih situacijah, učitelj najde v naslednjem viru: Rupnik Vec, T. (2010). Kako sprejeti odločitev, ki jo bomo spoštovali vsi? V Rupnik Vec, T. (ur.), *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi* (str. 302–315), Zavod RS za šolstvo.

Kako prijatelju sporočiti, da me njegovo vedenje moti, in kako naj se odzovem, kadar zaslutim, da ima moj prijatelj težavo? Na to ključno vprašanje odgovarja naslednji primer: Rupnik Vec, T. (ur.). (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi* (str. 338–352). Zavod RS za šolstvo.

Vir: Pečarič Podobnik, K. (2002). Stališča in komunikacija. V Curk, J. ... et al., Rupnik Vec, T. (ur.), *Poučujemo psihologijo. Zbornik idej za poučevanje psihologije* (str. 313–317). Zavod RS za šolstvo. Omenjeni vir prikazuje primer šolske ure, pri kateri dijaki spoznajo komponente stališč, predstavi metodo ocenjevalne lestvice in izvede komunikacijski krog, pri katerem dijaki po pravilih dobrega komuniciranja predstavijo svoje stališče o nekem problemu.

3. Pri obravnavi teme komuniciranje učitelj sledi tudi skupnemu cilju digitalne pismenosti, ki se nanaša na spletni bonton: *pri uporabi digitalnih tehnologij in omrežij prilagaja svoje vedenje pričakovanjem in pravilom, ki veljajo v določeni skupini, pa tudi cilju, ki navaja na spoštovanje avtorskih pravic pri komuniciranju z zajemanjem besedil s spleta.*

Z namenom, da bi dijaki postali bolj podjetni, učitelj kompetenco podjetnosti razvija z reševanjem avtentičnih izzivov, z razvojem lastnih idej in prepoznanih priložnosti, ki jih dijaki identificirajo v okolju, ali s sodelovanjem pri razvoju idej ali priložnosti, ki so jih prepoznali drugi. S tem preide od zamisli in prepoznanih priložnosti k dejanjem oziroma k ustvarjanju rešitev. Zato je pri cilju *pozna oblike učinkovite komunikacije* smiselno vključiti skupni cilj podjetnostne kompetence *razvije spretnosti za učinkovito komunikacijo, pogajanje, vodenje, ki so potrebne za doseganje rezultatov*. Glede na dejstvo, da je skupna evropska kompetenca podjetnost sestavljena iz 15 kompetenc, pri razvoju podjetnostne kompetence upoštevamo, da je petnajst posameznih kompetenc medsebojno povezanih, in jih obravnavamo kot celoto. Pri tem ni nujno, da dijak doseže najvišjo raven strokovnosti pri vseh 15 kompetencah. Avtentične izzive, ki zahtevajo razvijanje podjetnosti, lahko dijaki rešujejo tako rekoč pri vseh temah psihologije.

Skupne cilje jezikovnega področja med obravnavanjem komunikacije lahko učitelj dosega z načrtno uporabo strokovne terminologije v slovenskem jeziku.

Za doseganje skupnih ciljev je pomembno, da učitelj dijaka usmerja k samostojnemu kritičnemu razmišljanju in spoštovanju mnenj vseh prisotnih.



PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI

IZBIRNO

OPIS TEME

Tema dijakom omogoča, da z izkustvenim učenjem osmislijo vsebine obveznih tem in jih povežejo z vsakdanjim življenjem, pri tem pa razvijajo raznovrstne veščine, pomembne za osebnostni razvoj in življenje v sodobni družbi.

Tema je namenjena učenju ne le deklarativnega znanja, temveč tudi učenju proceduralnega znanja. Dijaki tako razvijajo zmožnost samorefleksije, razvijajo spretnosti v medosebnih odnosih, se učijo učinkovitega sporazumevanja, sodelovanja ter kakovostnih in odgovornih odnosov, razvijajo zavest o različnih načinih ohranjanja posameznikovega psihičnega blagostanja in se jih učijo uporabljati.

DODATNA POJASNILA ZA TEMO

Promocija psihološke znanosti je izbirna tema, ki je namenjena vajam, tj. učnim uram, izključno namenjenim aktivnim in izkustvenim metodam in oblikam poučevanja za poglobljanje znanja in učne motivacije.

Izbirnost teme učitelju omogoča, da glede na zaznane potrebe in interese dijakov, aktualno družbeno dogajanje in poklicno področje fleksibilno prilagaja njen obseg, razporeditev in vsebino.

Učitelj psihologije naj izbira vsebine in izvaja vaje, ki bodo prilagojene specifičnim potrebam učencev glede na njihovo poklicno usmeritev, saj bo to prispevalo k razvoju znanj, veščin in kompetenc, ki povezujejo psihologijo z njihovim življenjem. Vaje naj bodo zasnovane tako, da bodo omogočale učenje z izkušnjami in povezovanje teorije z življenjskimi situacijami.

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA TEMO

Smiselno je, da se vaje izvajajo v manjših skupinah, saj tako dijaki lahko razvijajo zmožnost samorefleksije, razvijajo spretnosti v medosebnih odnosih, se učijo učinkovitega sporazumevanja, sodelovanja ter kakovostnih in odgovornih odnosov, razvijajo zavest o različnih načinih ohranjanja posameznikovega psihičnega blagostanja in se jih učijo uporabljati.

To je mogoče doseči s poučevanjem v majhnih skupinah z interakcijskimi vajami, socialnimi igrami, ponovitvami psiholoških eksperimentov in z drugimi aktivnimi metodami, ki povezujejo spoznanja psihologije z neposredno izkušnjo in tako sistematično dosegajo navedene cilje ter razvijajo nekatere temeljne kompetence, predvsem socialne kompetence, učenje učenja ter samoiniciativnost in podjetnost. Zato je deset ur namenjenih vajam, ki so organizacijsko načrtovane na podoben način kot laboratorijske vaje.

PROMOCIJA PSIHOLOŠKE ZNANOSTI

CILJI

Dijak:

l: kritično presoja verodostojnost in strokovnost različnih virov informacij ter izbira ustrezne podatke in sredstva glede na izbran problem,

l: razvija in povezuje digitalne kompetence s psihološkimi znanji za oblikovanje učinkovitega ter psihološko podpornega okolja,

l: razvija različne oblike komunikacijskih veščin in jih preizkuša pri svojem komuniciranju v različnih situacijah,

l: razvija etično refleksijo in aktivno državljansko držo ter ju povezuje z uspešnostjo na različnih področjih,

l: prepoznava lastne vrednote in jih povezuje z osebno etiko,

l: pozna principe učinkovitega vodenja in/ali sodelovanja v skupini,

l: razvija sodelovalne veščine in načrtuje sodelovanje z drugimi v različnih okoljih,

l: razvija ustvarjalnost in prepoznava pomembnost umetniškega in neumetniškega izražanja za uspešnost na različnih področjih,

l: prepoznava in razvija kritično in prožno mišljenje, ki ga uporablja pri različnih miselnih problemih,

l: spoznava svoje osebne značilnosti, doživljanje in vedenje ter jih povezuje z različnimi situacijami,

l: prepoznava in načrtuje konstruktivne odzive v stresnih situacijah,

l: opiše in načrtuje ukrepe za spodbujanje in ohranjanje duševne, telesne in socialne dobrobiti zase in za druge posameznike,

l: razvija samovrednotenje lastnih močnih in šibkih področij ter načrtuje korake za njihov razvoj, usmerjen k osebni rasti,

l: se izraža z ustrezno terminologijo predmeta in skrbi za ustrezno govorno in pisno raven svojega strokovnega jezika,

SC (1.1.2.2)

l: presoja dejanja, ki so potrebna za doseganje želene trajnostne prihodnosti,

SC (2.3.1.2)

l: išče in uporablja portale za udejstvovanje v družbi; poišče skupine, ki zastopajo njegove interese in s pomočjo katerih lahko aktivno daje predloge za spremembe.

SC (4.2.3.1)

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA SKUPINO CILJEV

1. Zapisani cilji teme so fleksibilno prilagodljivi različnim učnim pojmom in vsebinam drugih tem učnega načrta. Smiselno je, da dijaki horizontalno in vertikalno povezujejo usvojena znanja in veščine ter jih z vajami osmišljajo, doživljajo in prepoznavajo v situacijah vsakdanjega življenja.

2. V skladu s sodobnimi didaktičnimi pristopi je zelo pomembno, da so učne metode, oblike in vsebine usmerjene v osmišljanje učnih pojmov in vsebin ter razvijanje uporabnih veščin, ki jih bodo dijaki potrebovali v raznolikih izzivih vsakdanjega življenja. Učitelj naj pri snovanju vaj te oblikuje tako, da omogočajo učenje z izkušnjami in nadgrajevanjem ter povezovanjem učnih vsebin z realnimi situacijami iz mladostnikovega vsakdanjega življenja. Navajamo nekaj predlogov možnih metod za izvedbo vaj, ki pomagajo ustvariti učno okolje, v katerem se učenci osredotočijo na praktično znanje, razvijajo potrebne različne veščine in kompetence ter se pripravljajo na izzive v vsakdanjem življenju:

- *simulacije situacij, igre vlog*: npr. reševanje konfliktov (denimo v razredu, partnerskem odnosu, na delovnem mestu), sprejemanje odločitev v stresnih situacijah (npr. v šoli, ob nesreči na delovnem mestu, naravni nesreči),

- *delavnice, psihosocialne vaje* na določeno temo: npr. skupinska dinamika, komunikacija, samopodoba, vrednote,

- *analize primerov in problemsko učenje*: npr. v razredu (dijaki analizirajo primer konflikta v razredu in razvijajo strategije za izboljšanje razredne klime, za sodelovanje in zmanjšanje medvrstniškega nasilja),

- *projektno delo*: npr. načrtovanje oglasne kampanje, projekt o ozaveščanju javnosti o pomembnosti duševnega zdravja,

- *debate in diskusije*: npr. na temo vpliva tehnologije na duševnost in zdravje, na to, kako različne kulture vplivajo na pojave, kot so komunikacija, izražanje čustev, reševanje konfliktov, in kako lahko različne kulture, ljudje sobivajo med seboj,

- *analize in recenzije knjig in videovsebin*: dijaki naj analizirajo primerne knjige ali videovsebine, npr. o osebnostnem razvoju, motivaciji, psiholoških pristopih v različnih poklicih ali leposlovne knjige, ki se nanašajo na psihološke pojme, in pripravijo recenzije ali predstavitev,

- *izvedba okrogle mize, debate*: dijaki lahko z učiteljem organizirajo okrogle mize ali debate ter se pogovarjajo o različnih psiholoških temah, kot so npr. obvladovanje stresa v različnih situacijah, vplivi socialnih medijev na duševno zdravje, pomembnost digitalne pismenosti v vsakdanjem življenju,

- *povabilo gosta, strokovnjaka*: dijaki lahko z učiteljem poiščejo in povabijo strokovnjaka s področja psihologije, da pripoveduje o svojem delu in praktičnih izkušnjah; dijaki imajo tako priložnost postavljati vprašanja in spoznati, kako psihologija vpliva na vsakodnevne izzive, strokovnjak pa lahko predstavi tudi konkretne primere iz prakse, ki bodo učencem pomagali razumeti teoretična znanja, ki jih pridobivajo,

- *izdelava izdelka, npr. priročnika, brošure, stripa*: npr. o uporabi dobrih praks trajnostnih rešitev v vsakdanjem življenju,

- izdelava video-, vizualnega ali samo avdio posnetka (»podkast«): dijaki lahko posnamejo video, v katerem demonstrirajo psihološke eksperimente ali prikazujejo tehnike, kot so reševanje konfliktov, obvladovanje jeze ali meditacija v šoli, doma, na delovnem mestu; to je lahko tudi interaktiven video, pri katerem učenci vključujejo gledalce v naloge ali vprašanja; lahko pripravijo infografike, ki prikazujejo ključne psihološke pojme ali podatke o duševnem zdravju, ki so jih raziskovali v okviru predmeta; te vizualne vsebine lahko uporabijo tudi za ozaveščanje med vrstniki; dijaki lahko ustvarijo tudi podkast, v katerem razpravljajo o psiholoških temah, intervjuvajo strokovnjake, predstavljajo raziskave ipd.; to je lahko odličen način za razvijanje komunikacijskih veščin in razumevanje različnih pogledov na psihološke pojave.

3. Z zgoraj zapisanimi pristopi in dejavnostmi se dijaki urijo v izražanju z ustrezno terminologijo predmeta in v skrbi za ustrezno govorno in pisno raven svojega strokovnega jezika, presojuje dejanja, ki so potrebna za doseganje želene trajnostne prihodnosti, v primeru uporabe digitalnih tehnologij in omrežij pa tudi prilagajajo svoje vedenje pričakovanjem in pravilom, ki veljajo v določeni skupini.



VIRI IN LITERATURA PO POGLAVJIH

OPREDELITEV PREDMETA

Beyer, A. in Cerniak, J. (ur.). (2023). *A psychology toolbox: Creative class activities that support students' growth and development. The Society for the Teaching of Psychology.*

Celin, I., Kompare, A., Rupnik Vec, T., Stražišar, M., Vuradin Popovič, J. in Zajc, P. (2013). *Izzivi razvijanja in vrednotenja znanja v gimnazijski praksi. Psihologija. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.*

Curk, J. (2011). *Ideje za poučevanje psihologije s filmom. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.*

Feldman, R. S. (2021). *Understanding psychology* (15 izd.). McGraw-Hill.

Miller, R. L. (Ed.). (2018). *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology.* Pridobljeno na Society for the Teaching of Psychology.

Myers, D. G. in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.). Worth Publishers, Macmillan Learning.

Rupnik Vec, T., Zupan, M., Čerče, M., Krajnc, M., Kompare, A., Vuradin Popovič, J. in Celin, I. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.*

Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006). *Kritično mišljenje v šoli. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.*

DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Kompare, A. (2003). Zbirka nalog in primerov načrtovanja iz psihologije: kako poučevati, preverjati in ocenjevati nekoliko drugače. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Blokar, G. B., Rupnik Vec, T., Bone, J., Bregač, Š., Brodnik, V., Celin, I., Drnovšek Zvonar, M., Gros, V., Gulič, T., Kočar, L., Kovačič, M., Krajšek, S., Markelj, M., Matrič, M., Mikeln, P., Mlakar, V., Novak, L., Peterle Grahonja, V., Pobega, A., ... Vučič, J. (2018). Veščine kritičnega mišljenja: primeri nalog za spodbujanje kritičnega mišljenja pri različnih predmetih v osnovni šoli: mednarodni projekt Asses[s]ment of Transversal Skills - ATS2020 (1. izd., str. 138). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/mynr8bh>

PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

Bekerian, D. A. in Levey, A. B. (2012). *Applied psychology: putting theory into practice* (2. izd.). Oxford University Press.

Celin, I., Kompare, A., Rupnik Vec, T., Stražišar, M., Vuradin Popovič, J., in Zajc, P. (2013). *Izzivi razvijanja in vrednotenja znanja v gimnazijski praksi. Psihologija. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.*

Cowley, S. (2007). *Kako mularijo pripraviti do razmišljanja?* Modrijan.

Curk, J. (2011). *Ideje za poučevanje psihologije s filmom*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Hill, G. (2001). *Psihologija: shematski pregledi*. Tehniška založba Slovenije.

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Kober, D., Reed, S., Rosenthal, H., (2017). *Research methods and statistics; A Five-Unit Lesson Plan for High School Psychology Teacher*. American Psychological Association.

Rolls, G. W. P. (2005). *Classic case studies in psychology*. Hodder Arnold.

Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006). *Kritično mišljenje v šoli*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Rupnik Vec, T., Zupan, M., Čerče, M., Krajnc, M., Kompare, A., Vuradin Popovič, J. in Celin, I. (2010). *Posodobitve pouka v gimnazijski praksi. Psihologija*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

UVOD V PSIHOLOGIJO

APA. (2013). *Psychology Subfields*.

METODE V PSIHOLOGIJI

DPS. (2018). *Kodeks poklicne etike psihologov*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/77wkrux>

Filozofska fakulteta. (b. d.). *Komisija za etiko FF*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/tf0apeb>

Hill, G. (2001). *Psihologija. Shematski pregledi*. Tehniška založba Slovenije.

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Kober, D., Reed, S., Rosenthal, H. (2017). *Research methods and statistics; A Five-Unit Lesson Plan for High School Psychology Teacher*. American Psychological Association.

Levstik, R., Prosenc, T. (2020). *Etika, obveščeno soglasje in etične kršitve v psihološkem raziskovanju*. Revija Panika.

Rutar, M. (2024). *Podnebna anksioznost: morda muha, duševna motnja ali ustrezen odziv na dejansko nevarnost?* Vzgoja in izobraževanje, letnik 2024, št. 4-5.

Poštuvan, V., Čerče, M. (2023). *Psiholog v dilemi: etične vsebine in etična zavest v praksi*. Založba Univerze na Primorskem.

Vinko, M. (b. d.) *Podnebna anksioznost*. NIJZ. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ew2w44x>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/ew2w44x>)

NEVROZNANOST DUŠEVNOSTI IN VEDENJA

Blech, J. (2024). *Kako možgani ostanejo čili?* Mladina 27 (str. 48 - 53). 5.7.2024.

Eagleman, D. (2014). *Prikrito: Neznano življenje človeških možganov*. UMco.

Feldman Barrett, L. (2023). *Sedem in pol spoznanj o možganih*. UMco.

Kobal Grum, D., Musek, J., Polič, M. in Avsec, A. (2009). *Perspektive motivacije* (str. 74-87). Znanstvena založba Filozofske fakultete.

ŽIVČNI SISTEM IN MOŽGANI

Archer, J. (2006). *Testosterone and human aggression: an evaluation of the challenge hypothesis* (319-345). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3).

Guy-Evans (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x18nzew>), O. (10. 10. 2023). *Phineas Gage*. SimplyPsychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/re1diq> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/re1diq>)

IB Psychology Notes. (b. d.). *Explain one study related to localization of function in the brain*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fitlktx>)

Lembke, A. (2023). *Dopaminska omama. Kako najti ravnovesje v dobi užitek*. Učila.

Oblak, L. in Blinc, L. (2022). *Zdravje možganov, številka 1: poudarki iz raziskave na vzorcu slovenske laične javnosti*. SiNAPSA, Slovensko društvo za nevroznanost.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x22rznb> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x22rznb>)

Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3. izd.). Holt Paperbacks.

See, R. E. (2010). *Poti ugodja v možganih: podlaga za nagrajevanje* [Predstavitev PPT]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/osh6p88> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/osh6p88>)

Šprah, L. (b. d.). *Možgani – droge – odvisnost* [Predstavitev PPT]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/kp1xq6i> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/kp1xq6i>)

Vizita. (26. 4. 2024). *8 načinov, kako lahko dvignete raven dopamina in izboljšate razpoloženje*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/r8aa8qf> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/r8aa8qf>)

Zajc, M., Masnec, P., Milavec, M. in Čuš, A. (b. d.). *Raziskovanje možganov skozi čas*. Sinapsa.org. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/79hw9ko> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/79hw9ko>)

NEUROPLASTIČNOST MOŽGANOV

Gamma, E. (2023). *Brain plasticity (neuroplasticity): How experience changes the brain*. Simply Psychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1ebyquu> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/1ebyquu>)

Repovš, G. (2005). *Plastičnost možganov; kaj je to?* SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. <https://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=1> (<https://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=1>)

Eagleman, D. (2023). *Živo omrežje: Skrivnosti nenehno spreminjajočih se možganov*. UMco.

Feldman Barrett, L. (2023). *Sedem in pol spoznanj o možganih*. UMco.

Morris, R. G. M. in Fillenz, M. (ur.) (2007). *Prvi koraki v nevroznanost, znanost o možganih*. Izobraževalni in raziskovalni inštitut Ozara, SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost.

STANJA ZAVESTI

Zdravaglava.si. (b. d.). *Raziskovanje možganov*. <https://zdravaglava.si/raziskovanje-mozganov/> (<https://zdravaglava.si/raziskovanje-mozganov/>).

Dolenc Grošel, L. (2021, junij). *Zakaj spimo?* [Video]. SiNAPSA, slovensko društvo za nevroznanost. dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=9wJAymvGMfA> (<https://www.youtube.com/watch?v=9wJAymvGMfA>)

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

Kompare, A., Budanovič, J., Rupnik Vec, T., Felicijan, V. (ur.). (2001). *Občutenje in zaznavanje: didaktični komplet za učitelje psihologije*. Zavod RS za šolstvo.

MIŠLJENJE

Eysenck, M. W. in Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (15. izd.) (str. 499–631). Psychology Press.

Fickes, C., Melone D. in Riener C. (2021). *Cognition: A three-lesson unit plan for high school psychology teachers* (str. 1–10). American Psychological Association.

Kahneman, D. (2019). *Razmišljanje, hitro in počasno* (2. natis). UMco.

Myers, D. G. in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.) (str. 203–211). Worth Publishers, Macmillan Learning.

Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). *Razvoj in učenje predšolskega otroka: učbenik za modul Razvoj in učenje predšolskega otroka v programu Predšolska vzgoja* (str. 72–84). Grafenauer založba.

Rupnik Vec, T., Kompare, A., Debeljak Rus, B., Logonder, M., Vuradin Popovič, J., Krošel, N., Košir, M., Krajnc, M. in Čebulj, M. (2009). *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Rupnik Vec, T. in Kompare, A. (2006). *Kritično mišljenje v šoli*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

MIŠLJENJE

Einsteinova uganka (b. d.). V *Wikipedija: prosta enciklopedija*.

Fickes, C., Melone, D. in Riener, C. (2021). *Cognition – A Three-Lesson Unit Plan for High School Psychology Teachers* (str. 11–32). American Psychological Association.

Fineburg, A. C. in Baker, S. C. (2018). Cognition. V R. L. Miller (ur.), *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology* (str. 96–110). Society for the Teaching of Psychology.

NIJZ (2022). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski. Priročnik za mladostnice in mladostnike* (str. 26 do 32).

Pierce, R. (17. 7. 2013). *Play Tower of Hanoi. Math Is Fun*.

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki* (str. 74-81). Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Rupnik Vec, T., Kompare, A., Debeljak Rus, B., Logonder, M., Vuradin Popovič, J., Krošel, N., Košir, M., Krajnc, M. in Čebulj, M. (2009). *Kritično mišljenje pri pouku psihologije*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

SPOMIN

Bakračević Vukman, K. (2010). *Psihološki korelati učenja učenja. Študije metakognicije in samoregulacije: razvoj in možne praktične aplikacije*. Zora.

Boekaerts, M. (2013). Motivacija in čustva imajo ključno vlogo pri učenju. V H. Dumont, D. Istance in F. Benavides (ur.), *O naravi učenja* (str. 83–102). Zavod RS za šolstvo.

Eysenck, M. W. in Keane, M. T. (2015). *Cognitive psychology: A student's handbook* (15. izd.) (str. 207-344). Psychology Press.

Jurišević, M. (2006). *Učna motivacija in razlike med učenci*. Pedagoška fakulteta.

May, C. P. in Einstein, G. O. (2013). *Memory: A five-day unit lesson plan for highschool psychology teachers*. American Psychological Association.

Myers, D. G. in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.) (str. 179-201). Worth Publishers, Macmillan Learning.

Tostovršnik, K. in Hawlina, H. (2014). Da ne pozabim! Tehnike za pomladitev spomina. *eSinapsa*, 2014(7).

Združenje Spominčica (b. d.). *O demenci*. <https://www.spomincica.si/o-demenci>

Zupančič, M. in Puklek Levpušček, M. (2009). *Osebnostni, motivacijski in socialni dejavniki učne uspešnosti*. Zbirka Razprave FF.

SPOMIN

Chudler, E. H. (b. d.). *Neuroscience for Kids: Memory*. <https://faculty.washington.edu/chudler/chmemory.html> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/qzerg32>)

Čebulj, M. (2009). Učenje in spomin: Kako naj se učim, da si bom lahko zapomnil več? V T. Rupnik Vec, A. Kompare, B. Debeljak Rus, M. Logonder, J. Vuradin Popovič, N. Krošel, M. Košir, M. Krajnc in M. Čebulj (ur.), *Kritično mišljenje pri pouku psihologije* (str. 152-155). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Greene, L. in Habashi Whitlock, K. (2018). Memory. V R. L. Miller (ur.). *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology* (str. 141-174). Society of the Teaching of Psychology. <https://teachpsych.org/ebooks/promotingpsychscience> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q6y870p>)

Krajnc, M. (2009). Spomin: Se lahko zanesem na svoj spomin? V T. Rupnik Vec, A. Kompare, B. Debeljak Rus, M. Logonder, J. Vuradin Popovič, N. Krošel, M. Košir, M. Krajnc in M. Čebulj (ur), *Kritično mišljenje pri pouku psihologije* (str. 148-151). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Loftus, E. (2013, junij). *How reliable is your memory?* [Video]. TED talk.

May, C. P. in Einstein, G. O. (2013). *Memory. A Five-Day Unit Lesson Plan for High School Psychology Teachers* (str. 31-56). American Psychological Association.

Vuradin Popovič, J. (2009). Spomin: Kaj vse zmore moj spomin? V T. Rupnik Vec, A. Kompare, B. Debeljak Rus, M. Logonder, J. Vuradin Popovič, N. Krošel, M. Košir, M. Krajnc in M. Čebulj (ur), *Kritično mišljenje pri pouku psihologije* (str. 138 - 147). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Združenje Spomincica (b.d.). O demenci. <https://www.spomincica.si/o-demenci> (<https://www.spomincica.si/o-demenci>).

UČENJE

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2010). *Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. DZS.

Musek, J. (1999). *Uvod v psihologijo*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Musek, J. (2003). *Zgodovina psihologije*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Myers, D. G. in DeWall, C. N. (2023). *Psychology in everyday life* (6. izd.). Worth Publishers, Macmillan Learning.

ČUSTVA

Anić, N. in Janjušević, P. (2007). *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: zbornik II*. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

Beck Rydahl, P. (2010). *Moč najstništva*. Didakta.

Branch, R. in Willson, R. (2011). *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane*. Pasadena.

Branch, R. in Willson, R. (2018). *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane: delovni zvezek*. Pasadena.

Gibson, L.C. (2023). *Odrasli otroci čustveno nezrelih staršev: Kako preboleti, če vaši starši niso mogli izpolniti vaših čustvenih potreb* (str. 47-78). Iskanja d.o.o.

Panju, M. (2010). *Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu*. Modrijan.

Petrovič Erlih, P. in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo?* Argos.

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Rožkar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Sternberg R.J. (1998). *In search of the human mind* (str. 480-484). Harcourt Brace College Publishers.

NIJZ (2022). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski*. (str. 20-35). *Priročnik za mladostnice in mladostnike*.

Feldman Barrett, L. (2023). *Kako nastajajo čustva: skrivno življenje možganov* (str. 161-180). Mladinska knjiga.

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/w8qsykn>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/w8qsykn>)

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.

ČUSTVA

Anić, N. in Janjušević, P. (2007). *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije: zbornik II*. Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo.

Feldman Barrett, L. (2023). *Kako nastajajo čustva: skrivno življenje možganov* (str. 161-180). Mladinska knjiga.

Gibson, L.C. (2023). *Odrasli otroci čustveno nezrelih staršev: Kako preboleti, če vaši starši niso mogli izpolniti vaših čustvenih potreb* (str. 47-78). Iskanja d.o.o.

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>)

Milivojević, Z. (2008). *Emocije: razumevanje čustev v psihoterapiji*. Psihopolis institut.

NIJZ (2022). *Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? Veščine za vsakdan in viri opore v stiski*. *Priročnik za mladostnice in mladostnike*. (str. 20 - 35) <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x527fn1>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/x527fn1>)

Panju, M. (2010). *Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu*. Modrijan.

Petrovič Erlah, P. in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo?* Argos.

Sternberg R.J. (1998). *In search of the human mind* (str. 480-484). Harcourt Brace College Publishers.

MOTIVACIJA

Kobal Grum, D. (2021). *Vem, hočem, čutim: kognitivno-motivacijski vidiki čustev*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/nal33rs>)

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.



MOTIVACIJA

Bojc, S. (28. 11. 2023). »Pozdravljen med nami!« Pedro Opeka po osmih letih znova v Sloveniji. Delo.si.

Kalle, K., Arro, G. (idr). (2022). *Zero waste priročnik*. Ekologi brez meja.

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

MiPi. (30. 5. 2024). *Vpliv družbenih omrežij na izobrazbo in kariero deklet*.

NIJZ. (b. d.). *Elektronske cigarete - Pogosta vprašanja*.

Nicholson, J. (30.12.2019). *Why Self-Determination in Loving Relationships Is Important. How coercion can ruin trust, satisfaction, and commitment in relationships*. Psychology Today.

Psychology Today (b. d.). *Sensation-Seeking Test. Are you a thrill seeker?*

”Moj idealni dan”. (2021). V J. Vesel (ur.). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja (str. 105). DZS.

POMEMBNE ČLOVEKOVE POTREBE

Motivacija. (2003). V T. Rupnik Vec (ur.). *Igra vlog in simulacija kot učna metoda*. Priročnik za učitelje psihologije in drugih družboslovnih predmetov ter razrednike (str. 135-154). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Odločanje. (2006). V T. Rupnik Vec, in A. Kompare. *Kritično mišljenje v šoli. Strategije poučevanja kritičnega mišljenja* (str. 283-299). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Motivacija in čustva. (2008). V T. Ažman. *Učenje učenja - kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja* (delavnica 32, str. 105-107). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Motivacija. (2021). V J. Vesel (ur.). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Delovni zvezek za 4. letnik gimnazijskega izobraževanja (str.105-118). DZS.

OSEBNOST

Avsec, A. (2007). *Psihodiagnostika osebnosti* (str. 39–71 in 121–185). Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Hock, R. R. (2009). *Forty studies that changed psychology: explorations into the history of psychological research*. Pearson Prentice Hall.

Kobal Grum, D. (2017). *Samopodoba v diferencialni psihologiji*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Educy.

Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Puklek Levpušček, M. (2006). *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidik* (str. 44–50). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N. in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Zupančič, M. in Marjanovič Umek, L. (ur.). (2004). *Razvojna psihologija* (str. 510–612). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

INTELEKTUALNOST

INTELEKTUALNOST

Coy, A. E. in Acker, B. (2018). Intelligence. V R. L. Miller (ur.). *Promoting psychological science: A Compendium of laboratory exercises for teachers of high school psychology* (str. 175–206).

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q6y870p>

Debeljak Rus, B. (2009). Inteligentnost: Je inteligentnost ena ali jih je več? V T. Rupnik Vec, A. Kompare, B. Debeljak Rus, M. Logonder, J. Vuradin Popovič, N. Krošel, M. Košir, M. Krajnc in M. Čebulj (ur.). *Kritično mišljenje pri pouku psihologije* (str. 248–252). Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

DUŠEVNO ZDRAVJE

Avsec, A., Kavčič, T. in Petrič, M. (2017). *Temeljni vidiki osebnosti*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Dernovšek, M. Z., Šprah, L., Knežević Hočevar, D. (2018). *Stres in anksioznost: priročnik za vse tiste, ki si želijo vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje*. Založba ZRC.

Elkin, A. (2014). *Obvladovanje stresa za telebane* (2. izd.). Pasadena.

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Levine, P. A. in Frederick, A. (2015). *Kako prebuditi tigra: zdravljenje travm*. V.B.Z.

McGonigal, K. (2017). *Druga stran stresa: zakaj je stres dober za nas in kako ga izkoristiti sebi v prid*. UMco.

MIRA. (b. d.). *Kaj je duševno zdravje*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (14. 11. 2022). *O duševnem zdravju*.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (29. 4. 2024). *Telesno kaznovanje ali nasilje nad otroki*.

Perry, B. D. in Winfrey, O. (2022). *Kaj se ti je zgodilo? Pogovori o travmi, odpornosti in okrevanju*. Primus.

Rupnik Vec, T. (2024). *Odkrivam, kdo sem, in uživam v tem. Zbirka vaj za učenje socialno-čustvenih veščin v različnih starostnih obdobjih*. Andragoški center Slovenije.

Van der Kolk, B. A. (2023). *Telo si vse zapomni: možgani, um in telo pri zdravljenju travme*. V. B. Z.



DUŠEVNE OBREMENTIVNE IN STRES

Center of Developing Child. Harvard University. (b. d.). Toxic stress. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/rtvjp2d> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/rtvjp2d>).

Horvat, M. (26. 11. 2024). Kognitivno funkcioniranje pri izgorelosti. eSinapsa.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c4udaw5> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/c4udaw5>)

Jeriček Klanšček, H. in Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/zpp69ol> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/zpp69ol>)

McLeod, S. (29.1.2024). Type A Personality (vs type B). SymplyPsychology. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/moh11q9> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/moh11q9>)

Mira. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). Pogoste duševne težave in motnje. Izgorelost.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/u73bhjt> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/u73bhjt>)

Štirn, M., Šibilja, J. in Dolinar, M. (2020) *Krepimo osebno prožnost: priročnik za izvedbo aktivnosti z otroki*. ISA Institut.

<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yo7bks6> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/yo7bks6>)

OHRANJANJE IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Jeriček Klanšček, H., Vinko, M., in Hočevar Grom, A. (ur.). (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/fqxqr2v> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/5a8vpvf>)

Mira. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). Mladostništvo. Kakšna čustva doživljamo mladostniki. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3b4niqk> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/3b4niqk>)

Mira (b. d.). V tvoji besedi je moč. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q6tpvff> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/q6tpvff>)

OMRA (b. d.). Naučena nemoč. Ljudje, ki dogajanje dojemajo kot neobvladljivo, lahko doživijo zelo močan stres. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/cnw4hvv> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/cnw4hvv>).

OMRA. (b. d.) Zanimivosti o stigmi in iskanju pomoči: Stigma med otroki in mladostniki je drugačna kot pri odraslih. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gr7uo3p> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/gr7uo3p>)

Seligman, M. (2011): *Optimističen otrok*. Preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje. Modrijan.

DUŠEVNE MOTNJE

Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565–575. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/vjcp3cv> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/vjcp3cv>)

OMRA. (b. d.). *Stigma in iskanje pomoči*. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p7zuslv>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/p7zuslv>)

Safe.si. Točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav za otroke, najstnike, starše in učitelje. (b. d.). Testi. <https://safe.si/orodja/testi> (<https://safe.si/orodja/testi>)

Matjan Štuhec, P. (15. 2. 2019). *Narcisizem*. RTV365. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/48zr2ox>
(<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/48zr2ox>)

Milar, K. S. (Februar 2011). *The myth buster*. *Monitor on Psychology*,
42(2). <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/887v7pl> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/887v7pl>)

MIRA. Nacionalni program duševnega zdravja. (b. d.). *Pogoste duševne težave in*
motnje. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6d30ifk> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/6d30ifk>)

Miselne pasti. (2021). Batagelj, T. in Lekić, K. (ur.). *To sem jaz*. (str. 22–
24). NIJZ. <https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/a9lm65h> (<https://aplikacijaun.zrss.si/api/link/a9lm65h>)

Bregar, B., Štrukelj, K. B., Švab, V., Velikonja, I. in Vukša Jurejevčič, N. (ur.). (2021). *Priročnik za psihopatologijo in*
urgentna stanja: učno gradivo za zaposlene v Centrih za duševno zdravje odraslih.

Dernovšek, M. Z., Šprah, L. in Knežević Hočevlar, D. (2018). *Stres in anksioznost: priročnik za vse tiste, ki si želijo*
vedeti več o duševnih motnjah in bolje poskrbeti za svoje duševno zdravje. Založba ZRC.

POSAMEZNIK IN DRUŽBENO OKOLJE

Bečaj, J. (2000). *Temelji socialnega vplivanja*. Filozofska fakulteta.

Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Subkulturni azil.

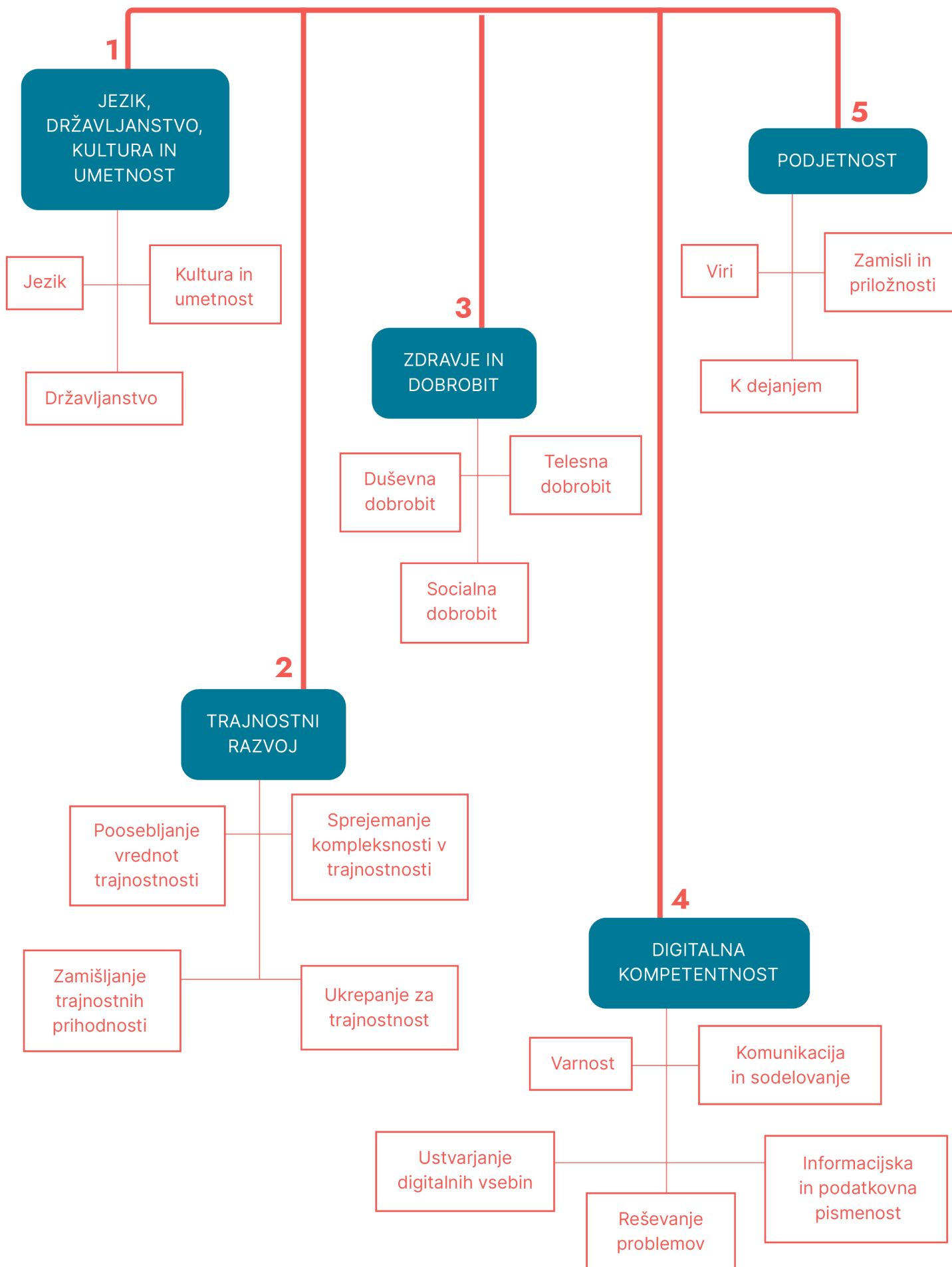
Ule, M. (2011). *Socialna psihologija: Analitični pristop k življenju v družbi*. Fakulteta za družbene vede.



PRILOGE



KLJUČNI CILJI PO PODROČJIH SKUPNIH CILJEV



1 /// JEZIK, DRŽAVLJANSTVO, KULTURA IN UMETNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

1.1 JEZIK

1.1.1 Strokovna besedila	1.1.1.1 Pri posameznih predmetih razvija zmožnost izražanja v različnih besedilnih vrstah (referat, plakat, povzetek, opis, pogovor itd.).
1.1.2 Strokovni jezik	1.1.2.1 Se zaveda, da je učenje vsebine posameznega predmeta hkrati tudi spoznavanje njegove strokovne terminologije; torej učenje jezika na ravni poimenovanj za posamezne pojme in na ravni logičnih povezav. 1.1.2.2 Se izraža z ustrezno terminologijo predmeta in skrbi za ustrezno govorno ter pisno raven svojega strokovnega jezika.
1.1.3 Univerzalni opis jezika kot sistema	(pri vseh predmetih:) 1.1.3.1 Se zaveda podobnosti ter razlik med jeziki in je na to pozoren tudi pri uporabi gradiv v tujih jezikih, pri uporabi prevajalnikov, velikih jezikovnih modelov, avtomatsko prevedenih spletnih strani itd. (pri vseh jezikovnih predmetih:) 1.1.3.2 Se zaveda, da različne jezike lahko opisujemo na podoben način; pri pouku tujih jezikov zato uporablja znanje, pridobljeno pri pouku učnega jezika, in obratno: zna primerjati jezike, ki se jih uči, in razpozna podobnosti ter razlike med njimi.
1.1.4 Razumevanje pomena branja	1.1.4.1 Pri vseh predmetih redno bere, izbira raznolika bralna gradiva, jih razume, poglobljeno analizira in kritično vrednoti.
1.1.5 Jezik in nenasilna komunikacija	1.1.5.1 Razvija lastne sporazumevalne zmožnosti skozi nenasilno komunikacijo.

1.2 DRŽAVLJANSTVO

1.2.1 Poznavanje in privzemanje človekovih pravic ter dolžnosti kot temeljnih vrednot in osnov državljanske etike	1.2.1.1 Pozna, razume in sprejema človekove pravice kot skupni evropski in ustavno določeni okvir skupnih vrednot ter etike. 1.2.1.2 Razume, da so človekove pravice univerzalne in nepogojene, da uveljavljajo vrednote svobode in enakosti. 1.2.1.3 Razume in sprejema, da je obstoj pravic pogojen s spoštovanjem individualne dolžnosti do enake pravice drugega. 1.2.1.4 Razume in sprejema, da je dolžnost do enake pravice drugega dolžnost zaradi dolžnosti (ne le pravica zaradi individualnega interesa). 1.2.1.5 Razume in sprejema človekove pravice in dolžnosti kot osnovno, vsem državljanom skupno etiko (moralo), ki uveljavlja vrednote spoštovanja človekovega dostojanstva, pravičnosti, resnice, zakona, lastnine, nediskriminacije in strpnosti.
1.2.2 Etična refleksija	1.2.2.1 Spozna, da obstajajo moralna vprašanja, pri katerih ni vnaprej danih od vseh sprejetih odgovorov. 1.2.2.2 Razvija občutljivost za moralna vprašanja ter sposobnost, da o njih razmišlja skupaj z drugimi.
1.2.3 Sodelovanje z drugimi v skupnosti in za skupnost	1.2.3.1 Z namenom uresničevanja skupnega dobrega sodeluje z drugimi ter podaja in uresničuje predloge, ki kakovostno spreminjajo skupnosti. 1.2.3.2 Prek lastnega delovanja ozavešča pomen skrbi za demokratično skupnost ter krepi zavedanje o pomenu pripadnosti skupnosti za lastnodobrobit in dobrobit drugih.
1.2.4 Aktivno državljanstvo in politična angažiranost	1.2.4.1 Ob zavedanju pozitivnega pomena politike kot skupnega reševanja izzivov in skrbi za dobrobit vseh, pa tudi iskanja kompromisov in preseganja konfliktov, pozna raznolike oblike demokratičnega političnega angažiranja in se vključuje v politične procese, ki vplivajo na življenja ljudi.
1.2.5 Znanje za kritično mišljenje, za aktivno državljansko držo	1.2.5.1 Uporabi znanja vsakega predmetnega področja za kritično in aktivno državljansko držo.

1.3 KULTURA IN UMETNOST

1.3.1 Sprejemanje, doživljanje in vrednotenje kulture in umetnosti	1.3.1.1 Intuitivno ali zavestno (individualno in v skupini) vzpostavlja odnos do kulture, umetnosti, umetniške izkušnje in procesov ustvarjanja ter ob tem prepozna lastna doživetja in se vživlja v izkušnjo drugega. itd.).
1.3.2 Raziskovanje in spoznavanje kulture ter umetnosti	1.3.2.1 Raziskuje in spozna kulturo, umetnost, umetniške zvrsti ter njihova izrazna sredstva v zgodovinskem in kulturnem kontekstu.
1.3.3 Izražanje v umetnosti in z umetnostjo	1.3.3.1 Je radoveden in raziskuje materiale in umetniške jezike, se z njimi izraža, razvija domišljijo ter pogloblja in širi znanje tudi na neumetniških področjih.
1.3.4 Uživanje v ustvarjalnem procesu ter dosežkih kulture in umetnosti	1.3.4.1 Uživa v ustvarjalnosti, se veseli lastnih dosežkov in dosežkov drugih. 1.3.4.2 V varnem, odprtem in spodbudnem učnem okolju svobodno izraža želje in udejanja ustvarjalne ideje.
1.3.5 Živi kulturo in umetnost	1.3.5.1 Živi kulturo in umetnost kot vrednoto v domačem in šolskem okolju ter prispeva k razvoju šole kot kulturnega središča in njenemu povezovanju s kulturnim in z družbenim okoljem.

2 /// TRAJNOSTNI RAZVOJ



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

2.1 POOSEBLJANJE VREDNOT TRAJNOSTNOSTI

2.1.1 Vrednotenje trajnostnosti	2.1.1.1 Kritično oceni povezanost lastnih vrednot in vrednot družbe s trajnostnostjo glede na svoje trenutne zmožnosti ter družben položaj.
2.1.2 Podpiranje pravičnosti	2.1.2.1 Pri svojem delovanju upošteva etična načela pravičnosti, enakopravnosti ter sočutja.
2.1.3 Promoviranje narave	2.1.3.1 Odgovoren odnos do naravnih sistemov gradi na razumevanju njihove kompleksnosti in razmerij med naravnimi ter družbenimi sistemi.

2.2 SPREJEMANJE KOMPLEKSNOSTI V TRAJNOSTNOSTI

2.2.1 Sistemsko mišljenje	2.2.1.1 K izbranemu problemu pristopa celostno, pri čemer upošteva povezanost okoljskega, gospodarskega in družbenega vidika. 2.2.1.2 Presoja kratkoročne in dolgoročne vplive delovanja posameznika in družbenih skupin v družbi, družbe na lokalni, regionalni, nacionalni ter globalni ravni.
2.2.2 Kritično mišljenje	2.2.2.1 Kritično presoja informacije, poglede in potrebe o trajnostnem razvoju z vidika naravnega okolja, živih bitij in družbe, pri čemer upošteva različne poglede, pogoje z osebnim, socialnim in kulturnim ozadjem.
2.2.3 Formuliranje problema	2.2.3.1 Pri opredelitvi problema upošteva značilnosti problema – (ne)jasnost, (ne)opredeljenost, (ne)določljivost problema – in lastnosti reševanja – (ne)definirane, (ne)sistemske rešitve – ter vpletenost deležnikov.

2.3 ZAMIŠLJANJE TRAJNOSTNIH PRIHODNOSTI

2.3.1 Pismenost za prihodnost	2.3.1.1 Na podlagi znanja, znanstvenih dognanj in vrednot trajnostnosti razume ter vrednoti možne, verjetne in želene trajnostne prihodnosti (scenarije). 2.3.1.2 Presoja dejanja, ki so potrebna za doseganje želene trajnostne prihodnosti.
2.3.2 Prilagodljivost	2.3.2.1 V prizadevanju za trajnostno prihodnost tvega in se kljub negotovostim prilagaja ter sprejema trajnostne odločitve za svoja dejanja.
2.3.3 Raziskovalno mišljenje	2.3.3.1 Pri načrtovanju in reševanju kompleksnih problemov/-atik trajnostnosti uporablja in povezuje znanja in metode različnih znanstvenih disciplin ter predlaga ustvarjalne in inovativne ideje in rešitve.

2.4 UKREPANJE ZA TRAJNOSTNOST

2.4.1 Politična angažiranost	2.4.1.1 Ob upoštevanju demokratičnih načel kritično vrednoti politike z vidika trajnostnosti ter sodeluje pri oblikovanju trajnostnih politik in prakse na lokalni, regionalni, nacionalni ter globalni ravni.
2.4.2 Kolektivno ukrepanje	2.4.2.1 Pri prizadevanju in ukrepanju za trajnostnost upošteva demokratična načela in aktivno ter angažirano (konstruktivno) sodeluje z drugimi.
2.4.3 Individualna iniciativa	2.4.3.1 Se zaveda lastnega potenciala in odgovornosti za trajnostno delovanje in ukrepanje na individualni, kolektivni ter politični ravni.



3.1 DUŠEVNA DOBROBIT

3.1.1 Samozavedanje	3.1.1.1 Zaznava in prepoznavna lastno doživljanje (telesne občutke, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) ter lastno vedenje. 3.1.1.2 Skozi izkušnje razume povezanost različnih vidikov lastnega doživljanja (telesni občutki, čustva, misli, vrednote, potrebe, želje) v specifičnih situacijah (npr. ob doživljanju uspeha in neuspeha v učnih in socialnih situacijah).
3.1.2 Samouravnavanje	3.1.2.1 Uravnava lastno doživljanje in vedenje (npr. v stresnih učnih in socialnih situacijah). 3.1.2.2 Razvija samozaupanje in samospoštovanje. 3.1.2.3 Se učinkovito spoprijema z negotovostjo in kompleksnostjo. 3.1.2.4 Učinkovito upravlja, organizira čas učenja in prosti čas.
3.1.3 Postavljanje ciljev	3.1.3.1 Prepoznavna lastne interese, lastnosti, močna in šibka področja ter v skladu z njimi načrtuje kratkoročne in dolgoročne cilje (vezane na duševno, telesno, socialno in učno področje). 3.1.3.2 Spremlja doseganje in spreminjanje načrtovanih ciljev. 3.1.3.3 Razvija zavzetost in vztrajnost ter krepi zmožnosti odložitve nagrade.
3.1.4 Prožen način razmišljanja	3.1.4.1 Razvija osebno prožnost, razvojno miselno naravnost, radovednost, optimizem in ustvarjalnost. 3.1.4.2 Učinkovito se spoprijema s problemskimi situacijami, ki zahtevajo proaktivno miselno naravnost.
3.1.5 Odgovornost in avtonomija	3.1.5.1 Krepi odgovornost, avtonomijo in skrbi za osebno integriteto.

3.2 TELESNA DOBROBIT

3.2.1 Gibanje in sedenje	3.2.1.1 Razume pomen vsakodnevnega gibanja za zdravje in dobro počutje. 3.2.1.2 Razvija pozitiven odnos do gibanja. 3.2.1.3 Vključuje se v različne gibalne dejavnosti, tudi tiste, ki razbremenijo naporen vsakdan. 3.2.1.4 Razume škodljivosti dolgotrajnega sedenja, razvija navade za prekinitev in zmanjšanje sedenja.
3.2.2 Prehrana in prehranjevanje	3.2.2.1 Razume pomen uravnotežene prehrane. 3.2.2.2 Razvija navade zdravega prehranjevanja. 3.2.2.3 Oblikuje pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja.
3.2.3 Sprostitev in počitek	3.2.3.1 Razume pomen počitka in sprostitve po miselnem ali telesnem naporu. 3.2.3.2 Spozna različne tehnike sproščanja in uporablja tiste, ki mu najbolj koristijo. 3.2.3.3 Razume pomen dobrih spalnih navad za učinkovito telesno in miselno delovanje ter ravnanje.
3.2.4 Varnost	3.2.4.1 Spozna različne zaščitne ukrepe za ohranjanje zdravja. 3.2.4.2 Ravna varno in odgovorno, pri čemer skrbi za ohranjanje zdravja sebe in drugih.
3.2.5 Preventiva pred različnimi oblikami zasvojenosti	3.2.5.1 Usvaja znanje o oblikah in stopnjah zasvojenosti ter o strategijah, kako se jim izogniti oz. jih preprečiti z zdravim življenjskim slogom.

3.3 SOCIALNA DOBROBIT

3.3.1 Socialno zavedanje in zavedanje raznolikosti	3.3.1.1 Ozavešča lastno doživljanje in vedenje v odnosih z drugimi. 3.3.1.2 Zaveda se in prepoznavna raznolikosti v ožjem (oddelek, vrstniki, družina) in širšem okolju (šola, lokalna skupnost, družba).
3.3.2 Komunikacijske spretnosti	3.3.2.1 Razvija spretnosti aktivnega poslušanja, asertivne komunikacije, izražanja interesa in skrbi za druge.
3.3.3 Sodelovanje in reševanje konfliktov	3.3.3.1 Konstruktivno sodeluje v različnih vrstah odnosov na različnih področjih. 3.3.3.2 Krepi sodelovalne veščine, spretnosti vzpostavljanja in vzdrževanja kakovostnih odnosov v oddelku, družini, šoli, širši skupnosti, temelječih na spoštljivem in asertivnem komuniciranju ter enakopravnosti.
3.3.4 Empatija	3.3.4.1 Krepi zmožnosti razumevanja in prevzemanja perspektive drugega. 3.3.4.2 Prepoznavna meje med doživljanjem sebe in drugega. 3.3.4.3 Uravnava lastno vedenje v odnosih, upoštevajoč več perspektiv hkrati.
3.3.5 Prosocialno vedenje	3.3.5.1 Krepi prepoznavanje in zavedanje potrebe po nudenju pomoči drugim. 3.3.5.2 Prepoznavna lastne potrebe po pomoči in strategije iskanja pomoči. 3.3.5.3 Krepi družbeno odgovornost.

4 /// DIGITALNA KOMPETENTNOST



SKUPNI CILJI IN NJIHOVO UMEŠČANJE V UČNE NAČRTE TER KATALOGE ZNANJ

POVZETO PO PUBLIKACIJI WWW.ZRSS.SI/PDF/SKUPNI_CILJI.PDF

4.1 INFORMACIJSKA IN PODATKOVNA PISMENOST

4.1.1 Brskanje, iskanje in filtriranje podatkov, informacij ter digitalnih vsebin	4.1.1.1 Izraža informacijske potrebe, išče podatke, informacije in vsebine v digitalnih okoljih ter izboljšuje osebne strategije iskanja.
4.1.2 Vrednotenje podatkov, informacij in digitalnih vsebin	4.1.2.1 Analizira, primerja in kritično vrednoti verodostojnost in zanesljivost podatkov, informacij in digitalnih vsebin.
4.1.3 Upravljanje podatkov, informacij in digitalnih vsebin	4.1.3.1 Podatke zbira, obdeluje, prikazuje in shranjuje na najustreznejša mesta (trdi disk, oblak, USB itd.) tako, da jih zna kasneje tudi najti.

4.2 KOMUNIKACIJA IN SODELOVANJE

4.2.1 Interakcija z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.1.1 Sporazumeva se z uporabo različnih digitalnih tehnologij in razume ustrezna sredstva komunikacije v danih okoliščinah.
4.2.2 Deljenje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.2.1 Deli podatke, informacije in digitalne vsebine z drugimi z uporabo ustreznih digitalnih tehnologij. Deluje v vlogi posrednika in je seznanjen s praksami navajanja virov ter avtorstva.
4.2.3 Državljsko udejstvovanje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.3.1 Išče in uporablja portale za udejstvovanje v družbi. Poišče skupine, ki zastopajo njegove interese, s pomočjo katerih lahko aktivno daje predloge za spremembe.
4.2.4 Sodelovanje z uporabo digitalnih tehnologij	4.2.4.1 Z digitalnimi orodji soustvarja skupno vsebino in se zavzema za krepitev sodelovanja med člani.
4.2.5 Spletni bonton	4.2.5.1 Pri uporabi digitalnih tehnologij in omrežij prilagaja svoje vedenje pričakovanjem ter pravilom, ki veljajo v določeni skupini.
4.2.6 Upravljanje digitalne identitete	4.2.6.1 Ustvari eno ali več digitalnih identitet in z njimi upravlja, skrbi za varovanje lastnega ugleda ter za ravnanje s podatki, ki nastanejo z uporabo številnih digitalnih orodij in storitev v različnih digitalnih okoljih.

4.3 USTVARJANJE DIGITALNIH VSEBIN

4.3.1 Razvoj digitalnih vsebin	4.3.1.1 Ustvarja in ureja digitalne vsebine v različnih formatih.
4.3.2 Umeščanje in poustvarjanje digitalnih vsebin	4.3.2.1 Digitalne vsebine obogati z dodajanjem slik, glasbe, videoposnetkov, vizualnih efektov idr.
4.3.3 Avtorske pravice in licence	4.3.3.1 Pozna licence in avtorske pravice. Spoštuje pravice avtorjev in jih ustrezno citira.
4.3.4 Programiranje	4.3.4.1 Zna ustvariti algoritem za rešitev enostavnega problema. Zna odpraviti preproste napake v programu.

4.4 VARNOST

4.4.1 Varovanje naprav	4.4.1.1 Deluje samozaščitno; svoje naprave zaščiti z ustreznimi gesli, programsko opremo in varnim ravnanjem, jih ne pušča brez nadzora v javnih prostorih idr.
4.4.2 Varovanje osebnih podatkov in zasebnosti	4.4.2.1 Varuje osebne podatke in podatke drugih ter prepoznava zaupanja vredne ponudnike digitalnih storitev.
4.4.3 Varovanje zdravja in dobrobiti	4.4.3.1 Digitalno tehnologijo uporablja uravnoteženo, skrbi za dobro telesno in duševno dobrobit ter se izogiba negativnim vplivom digitalnih medijev.
4.4.4 Varovanje okolja	4.4.4.1 Zaveda se vplivov digitalnih tehnologij in njihove uporabe na okolje.

4.5 REŠEVANJE PROBLEMOV

4.5.1 Reševanje tehničnih težav	4.5.1.1 Prepozna tehnične težave pri delu z napravami ali digitalnimi okolji ter jih rešuje.
4.5.2 Prepoznavanje potreb in opredelitev tehnoloških odzivov	4.5.2.1 Prepoznava in ocenjuje potrebe, izbira ter uporablja digitalna orodja in jih prilagaja lastnim potrebam.
4.5.3 Ustvarjalna uporaba digitalne tehnologije	4.5.3.1 S pomočjo digitalne tehnologije ustvarja rešitve in novosti v postopkih ter izdelkih.
4.5.4 Prepoznavanje vrzeli v digitalnih kompetencah	4.5.4.1 Prepozna vrzeli v svojih digitalnih kompetencah, jih po potrebi izboljšuje in dopolnjuje ter pri tem podpira tudi druge.

**5.1 ZAMISLI IN PRILOŽNOSTI**

5.1.1 Odkrivanje priložnosti	5.1.1.1 Prepozna avtentične izzive kot priložnosti za ustvarjanje vrednost zase in za druge.
5.1.2 Ustvarjalnost in inovativnost	5.1.2.1 Pri reševanju izzivov na ustvarjalen način uporablja znanje in izkušnje za ustvarjanju boljših rešitev. 5.1.2.2 Pripravi nabor možnih rešitev izziva, pri čemer stremi k oblikovanju vrednosti za druge.
5.1.3 Vizija	5.1.3.1 Oblikuje vizijo prihodnosti, ki vključuje odgovore na vprašanja, kaj namerava početi v prihodnosti, kakšen želi postati in kakšno skupnost želi sooblikovati.
5.1.4 Vrednotenje zamisli	5.1.4.1 Vrednoti rešitve ob upoštevanju kriterijev po načelu ustvarjanja dobrobiti za druge in izbere ustrezno rešitev.
5.1.5 Etično in trajnostno razmišljanje	5.1.5.1 Prepozna in ovrednoti vpliv svojih odločitev ter ravnanj na skupnost in okolje.

5.2 VIRI

5.2.1 Samozavedanje in samoučinkovitost	5.2.1.1 Prepozna svoje želje, močna in šibka področja ter zaupa, da lahko pozitivno vpliva na ljudi in situacije.
5.2.2 Motiviranost in vztrajnost	5.2.2.1 Je pozitivno naravnani, samozavesten in osredotočen na proces reševanja izziva. 5.2.2.2 Vztraja pri opravljanju kompleksnejših nalog.
5.2.3 Vključevanje virov	5.2.3.1 Pridobi podatke in sredstva (materialna, nematerialna in digitalna), potrebne za prehod od zamisli k dejanjem, s katerimi odgovorno in učinkovito upravlja, pri čemer upošteva učinkovito izrabo lastnega časa in finančnih sredstev.
5.2.4 Vključevanje človeških virov	5.2.4.1 Spodbuja in motivira druge pri reševanju skupnih nalog. 5.2.4.2 Poišče ustrezno pomoč posameznika (npr. vrstnika, učitelja, strokovnjak itd.) ali strokovne skupnosti. 5.2.4.3 Razvije spretnosti za učinkovito komunikacijo, pogajanje, vodenje, ki so potrebne za doseganje rezultatov.
5.2.5 Finančna pismenost	5.2.5.1 V različnih življenjskih situacijah prepozna in rešuje finančne izzive (viri finančnih sredstev, skrb za denar, poslovanje npr. z banko, zavarovalnico ter drugimi finančnimi institucijami, ocena potrebnih sredstev, tveganj in odločitev o zadolževanju ter naložbi, varčevanju). 5.2.5.2 Sprejema odgovorne finančne odločitve za doseganje blaginje (osebne in za skupnost). 5.2.5.3 Pridobiva ustrezno znanje na področju finančne pismenosti za kakovostno vsakdanje in poklicno življenje.

5.3 K DEJANJEM

5.3.1 Prevzemanje pobude	5.3.1.1 Spodbuja in sodeluje pri reševanju izzivov, pri čemer prevzema individualno in skupinsko odgovornost.
5.3.2 Načrtovanje in upravljanje	5.3.2.1 V procesu reševanja problemov si zastavlja kratkoročne, srednjeročne in dolgoročne cilje, opredeli prednostne naloge in pripravi načrt. 5.3.2.2 Prilagaja se nepredvidnim spremembam.
5.3.3 Obvladovanje negotovosti, dvoumnosti in tveganja	5.3.3.1 Na nepredvidene situacije se odziva s pozitivno naravnanoostjo in ciljem, da jih uspešno razreši. 5.3.3.2 Pri odločitvah primerja in analizira različne informacije, da zmanjša negotovost, dvoumnost in tveganja.
5.3.4 Sodelovanje	5.3.4.1 Sodeluje z različnimi posamezniki ali skupinami. 5.3.4.2 Morebitne spore rešuje na konstruktiven način in po potrebi sklepa kompromise.
5.3.5 Izkusveno učenje	5.3.5.1 Z reševanjem izzivov pridobiva nove izkušnje in jih upošteva pri sprejemanju nadaljnjih odločitev. 5.3.5.2 Presoja uspešnost doseganja zastavljenih ciljev in pri tem prepozna priložnosti za nadaljnje učenje. 5.3.5.3 Prepozna priložnosti za aktivno uporabo pridobljenega znanja v novih situacijah. 5.3.5.4 Povratne informacije uporabi za nadaljnji razvoj podjetnostne kompetence.