

# Kako si olakšati i dijete osamostaliti (u učenju)



**15. tjedan psihologije u Hrvatskoj  
14.-20. veljače 2022.**



Mirjana Černeka Mikuličić i Mia Host – dipl.psihologinje – prof.

# Prije nego krenemo, malo promišljanja - pokušajte odgovoriti na ova pitanja:

- Kakve vam se asocijacije javljaju kad vam netko kaže “samostalnost u učenju”?
- Zašto je važno razviti samostalnost u učenju kod svog djeteta?
- Kako ja kao roditelj pomažem u razvoju samostalnost u učenju ili kako bih to mogao ubuduće raditi?

# Zašto poticati samoregulirano učenje?

*„Kako ne možemo sa sigurnošću znati  
koje će nam znanje u budućnosti biti potrebno,  
besmisleno ga je pokušati unaprijed poučavati.*

*Umjesto toga,  
trebali bismo оформити mlade ljudi koji vole i znaju učiti  
i koji su u stanju naučiti što god bude potrebno.”*

*John Holt*



# Zašto poticati samoregulirano učenje?

- Svijet u kojem živimo mijenja se velikom brzinom.
- Znanstveni, tehnološki i društveni razvoj iz dana u dan pred nas postavljaju nove izazove koji zahtijevaju nova znanja, vještine i vrijednosti.
- To nas potiče na neprestano učenje i prilagodbu.
- Budući da je teško predvidjeti kako će izgledati naš život u budućnosti, važno je kod djece razviti aktivan pristup učenju i pozitivan stav prema učenju, te ih osposobiti za primjenu stečenog znanja i vještina u različitim situacijama i kontekstima.

# Učenje je:

Naučiti **sadržaje** iz  
pojedinog predmeta



Naučiti **kako**  
uspješno učiti

# Učenje je:

- Dakle, fokus se pomică sa sadržaja učenja na poučavanje učenika kako doći do informacija (sadržaja) i kako te informacije (sadržaj) koristiti.
- To ne znači da učenje sadržaja nije bitno, nego da se osim pamćenja činjenica, ide korak dalje u razumijevanje, povezivanje i primjenu sadržaja te kreiranje novih sadržaja.
- Odnosno, cilj je naučiti djecu kako će cijelog svog života nastaviti stjecati nova znanja i razvijati nove vještine.

# Dijete - aktivni sudionik procesa učenja



# Dijete - aktivni sudionik procesa učenja

- Kada kod djeteta potičemo samostalnost u učenju, dijete umjesto pasivne uloge „primatelja znanja“ preuzima ulogu aktivnog sudionika u procesu učenja.
- Takvo dijete planira svoje učenje te prati svoje misli, emocije i ponašanja tijekom procesa učenja.
- Na taj način dijete razvija znanja, vještine i stavove koji pospješuju buduće učenje.

# Što je to “samoregulirano učenje”?

- proces u kojem učenici planiraju učenje i prate vlastite misli, emocije i ponašanje tijekom procesa učenja
- razvijanje znanja, vještina i stavova koji pospješuju buduće učenje



**samoregulirano učenje = razvijena kompetencija  
„učiti kako učiti“**

# Razvojne karakteristike djece i upotreba strategija učenja

- 9 – 10 god.: počinju se razvijati sposobnosti za upotrebu samoregulacijskih vještina
- 14 - 15 god.: djeca mogu realno procijeniti svoje sposobnosti i znanje

**Prepostavka za upotrebu samoregulacijskih vještina:**  
**poticanje i vježbanje**

# Razvojne karakteristike djece i upotreba strategija učenja

- Razvoj sposobnosti samoregulacije započinje već u ranom djetinjstvu, no misaoni procesi potrebni za uspješnu samoregulaciju kod većine djece počinju se razvijati u dobi od 9/10 godina, a sazrijevaju tek u dobi od 14/15 godina.
- Intervencije odraslih imaju značajan utjecaj na taj razvoj.
- Da bismo potakli i olakšali razvoj sposobnosti samoreguliranog učenja, djeci trebamo pružiti pomoć i podršku pri učenju, a ta pomoć i podrška smanjuju se sve većom samostalnošću učenika u učenju, dok u konačnici njihovo učenje ne postane samostalno i samoregulirano.

# **Učitelji, psihologinje i roditelji zajedno u razvoju samostalnosti u učenju kod djece:**

U školi se već niz godina provodi projekt „**Učim kako učiti**“ s radionicama:

- 1. Moje navike učenja (sadrži upitnik *Procijeni svoje vještine učenja*)
- 2. Planiranje i organiziranje učenja
- 3. Kako povećati koncentraciju
- 4. Kako pristupiti tekstu (aktivno učenje)
- 5. Kako smanjiti strah od ispitivanja

**Individualni rad** psihologinja s učenicima – pomoći u učenju i poučavanje strategijama učenja

Predavanja za roditelje i učitelje: **Razvoj samoreguliranog učenja kod učenika i Škola za život**

U vrijeme kad se provodila nastava na daljinu objavljivani su članci na mrežnoj stranici škole:

- Organiziranje i planiranje učenja

[http://os-dgervais-jurdani.skole.hr/?news\\_id=1020#mod\\_news](http://os-dgervais-jurdani.skole.hr/?news_id=1020#mod_news)

- Priprema za ocjenjivanje

[http://os-dgervais-jurdani.skole.hr/?news\\_id=1019#mod\\_news](http://os-dgervais-jurdani.skole.hr/?news_id=1019#mod_news)

- Savjeti za učenje na daljinu

[http://os-dgervais-jurdani.skole.hr/?news\\_id=1003#mod\\_news](http://os-dgervais-jurdani.skole.hr/?news_id=1003#mod_news)

# Što utječe na razvoj samoreguliranog učenja?

Osobne  
karakteristike:

Sposobnosti  
Ličnost  
Interesi  
Motivacija  
Vjerovanja  
Emocije

Karakteristike  
okoline:

obitelj  
škola

# Stil odgoja

Emocionalna  
toplina

Prihvaćanje

Podrška  
i briga

Kontrola

Nezavisnost

Ohrabrvanje

Poštivanje  
dogovorenih  
pravila

Uvažavanje

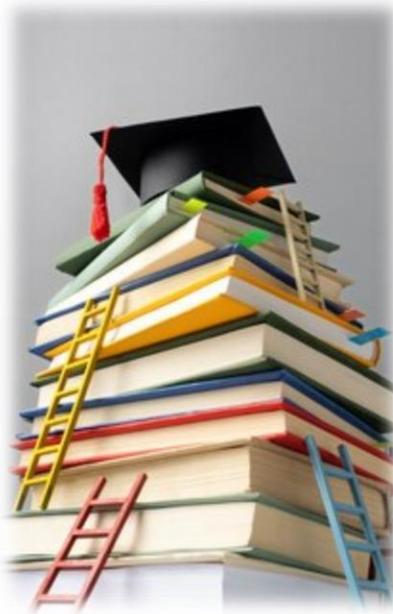


# Stil odgoja

- Roditelji su primarni dječji modeli koji mogu pospješiti razvoj djetetovih vještina samoregulacije.
- Djeca autoritativnih roditelja imaju najbolja školska postignuća.
- Autoritativni roditelji kombiniraju razumni stupanj kontrole s visokim prihvaćanjem djeteta, koje pokazuju kroz podršku i brigu za dijete.
- Ovi roditelji djeci omogućavaju samoinicijativno započinjanje aktivnosti i samostalno svladavanje poteškoća i izazova kako bi se kod njih razvio osjećaj kompetentnosti i autonomije.

# Intelektualne sposobnosti

Zahtjevi malo iznad  
trenutnih mogućnosti



Dijete visokih sposobnosti  
potaknuti na trud



Neuspjeh pripisivati  
nedovoljno uloženom trudu



# Intelektualne sposobnosti

- Odnos između intelektualnih sposobnosti i učenja je dvosmjeran: djetetove sposobnosti mogu utjecati na rezultat njegovog učenja, ali isto tako, stvaranje prilika za učenje i poučavanje djeteta kvalitetnim strategijama učenja, može doprinijeti razvoju njegovih sposobnosti.

# Osobine ličnosti

Marljivost

Organiziranost

Pouzdanost

Odgovornost



# Osobine ličnosti

Poticati kreativnost i znatiželju

„Zašto?”



# Osobine ličnosti



Potičite dijete na suradnju s drugima

# Osobine ličnosti

Smanjiti pritisak vezan uz postignuće

Najdraža kćerko,

Znam da si obeshrabrena lošom ocjenom.  
Molim te, nemoj brinuti. Ti imas petice iz svega što  
tvój otac i ja smatramo važnim za život! Ti si  
poštena, odgovorna i neovisna. Osim toga ti si i  
divno ljudsko biće. Sve ostalo nije istinski važno.

Grlim te i ljubim,

Mama<sup>19</sup>

# Osobine ličnosti

- Kod djece odgojem možemo oblikovati one osobine ličnosti koje doprinose školskom postignuću.
- Neke od tih osobina su marljivost, organiziranost, pouzdanost, odgovornost.
- Kod djece možemo poticati kreativnost i znatiželju: potičite ih da se pitaju „zašto?“ i pomozite im istražiti odgovor jer to pitanje održava zainteresiranost i vodi do dubljeg razumijevanja gradiva.
- Potičite ih na suradnju s drugima.
- Djeci koja se lako uznemire nastojte smanjiti pritisak vezan uz postignuće.

# Emocije

Pozitivne emocije:  
prilika za iskustvo uspjeha  
i samonagrađivanje



Strah: tehnike disanja i opuštanja i zamjena negativnih misli pozitivnima

# Emocije

**Ljutnja:** pravo na ljutnju, ali i preuzimanje odgovornosti



**Sram:** učenje iz neuspjeha

# Motivacija

**Očekivanja o postignuću:**  
*Mogu li ja to učiniti?*

**Vrijednost zadatka:**  
*Zašto ovo činim?*

**Osjećaji vezani uz zadatak:**  
*Kako se osjećam dok ovo radim?*



# Motivacija

- Motivaciju kod djeteta možemo potaknuti na način da ga podsjetimo na njegove ranije uspjehe te sposobnosti, znanja i vještine koje posjeduje, a koje mu omogućavaju da, uz uloženi trud, uspješno riješi i neki budući zadatak.
- Djetetu možemo pomoći da uvidi korisnost zadatka.
- Pomozite djetetu povezati gradivo sa svakodnevnim životom, na taj način mu ono postaje puno bliskije i smislenije. Tada dijete gradivo može povezati s nekim vlastitim interesom i u tome pronaći nešto što mu je značajno i što voli. U tom smislu, dijete će doživljavati zadovoljstvo i užitak radeći na tom zadatku.

# Samoregulirani učenik:

vrijednost  
učenja

pozitivna slika  
o sebi

interes

motiviran/a

poticajno  
okružje

strategije  
učenja

razumije i  
regulira svoje  
emocije

upravlja svojim  
učenjem



# Faze samoreguliranog učenja i uloga roditelja...



# Faze samoreguliranog učenja i moguće intervencije roditelja

**1. Faza pripreme** (planiranje i promišljanje o učenju)

**2. Faza učenja** (kontrola izvedbe – praćenje načina učenja)

**3. Faza nakon učenja** (samorefleksija – promišljanje o uspješnosti u učenju)

# I. Faza pripreme (planiranje i promišljanje o učenju)

- stvaraju se **uvjeti** nužni za učenje
- raščlanjuju se zadaci i **postavljaju ciljevi** učenja (Što želim postići učenjem ovog sadržaja? Je li mi cilj dobiti pozitivnu ocjenu/dobiti vrlo dobar/razumjeti gradivo?)
- stvaraju se **očekivanja i vjerovanja** u vezi zadatka (Mogu li to naučiti? Zanima li me? Koliko će mi vremena trebati?)
- odabiru se **strategije učenja**

Dijete treba poučiti da odredi:

- Gdje će učiti? (dobro je da mjesto za učenje uglavnom bude ustaljeno)
- Što su ciljevi učenja? (ciljevi trebaju biti specifični – npr. cilj mi je u sat vremena pročitati cijelu lekciju i naučiti je s razumijevanjem)
- Koji su kriteriji za praćenje napretka (npr. broj stranica koje će naučiti)
- Što mu može pomoći da bi uspješno učio, a što ga može u tome omesti?

# Osigurajte djetetu dobre uvjete za učenje kod kuće

- **održavanje kućnog reda i dobre organizacije.** Pritom je najvažnije **cijeniti djetetovo vrijeme**
- Kad učenik u kući objavi da uči, potrudite se da **mu ne smetate i nemojte ga prekidati** (slati u trgovinu, tražiti pomoć i sl.). Time djetetu dajete poruku kako cijenite njegovo učenje i njegovo pravo na neometano vrijeme

# Pomognite djetetu pri planiranju učenja

## Izrada tjednog plana učenja

Tjedni plan izrađuje se na početku tjedna i prije planiranja vodi se računa o tome iz kojih nastavnih predmeta se taj tjedan pišu kontrolni ili usmeno ispituje - to se posebno naznači na planu što govori da se navedene predmete taj tjedan treba pojačano učiti

- Tjedni plan se izrađuje po danima a svaki dnevni plan učenja obavezno se sastoji od dva dijela:
  - **prvi dio:** \*ponovi se i utvrdi ono što se taj dan radilo u školi (vrlo značajno radi zapamćivanja novog gradiva i radi što efikasnijeg učenja)  
\*planira se pisanje domaće zadaće
  - **drugi dio:**\*odnosi se na pripremu za slijedeći nastavni dan i obuhvaća sve predmete koji su idućeg dana na rasporedu, bez obzira da li se očekuje ispitivanje ili ne
- U tjednom planu posebno se naznači vrijeme koje se planira za učenje pojedinog predmeta i vrijeme potrebno za odmor
- U prostoru predviđenom za **napomenu** upisuju se podaci o adekvatnosti planiranja. Npr. ukoliko se planiralo učiti povijest 30 minuta, a pokazalo se da je potrebno više - oko 60 minuta - obavezno to navesti radi boljeg planiranja ubuduće.  
U "napomene" se može upisati i sve nepredviđene stvari koje su se pojavile tijekom Učenja (npr. ako učenik uoči da mu nedostaje dio poznавanja gradiva može i upisati "Ponovi gradivo iz gramatike iz 6. razreda u petak")

Tjedni plan učenja drži se na **vidljivom mjestu** u sklopu prostora predviđenog za učenje.

### T J E D N I P L A N U C E N J A

NAJAVA LJENI ISPITI: USMENI \_\_\_\_\_

PISMENI \_\_\_\_\_

DAN		NASTAVNI PREDMET	VRIJEME	NAPOMENA
P O N E D J E LJ A K	PONAVLJANJE GRADIVA OBRAĐENOG TOG DANA U ŠKOLI I DOMAĆA ZADAĆA	Hrvatski jezik Engleski jezik Matematika <b>Odmor</b>	10 minuta 10 minuta 20 minuta 10 minuta	
	PRIPREMA ZA SUTRAŠNJI NASTAVNI DAN	Povijest Matematika <b>Odmor</b> Biologija	30 minuta 30 minuta 15 minuta 20 minuta	
U T O R A K				
S R I J E D A				

# Pomognite djetetu pri određivanju ciljeva učenja

- Postavljanje ciljeva djetetu pomaže da odabere prave aktivnosti i strategije učenja
- **Kratkoročni cilj** - mora biti razuman i dostiže za nekoliko dana ili nekoliko tjedana: npr. redovno raditi zadaće, čitati lektiru svaki dan pola sata, svaki dan riješiti dva zadatka iz Matematike
- **Dugoročni cilj** – za njegovo ostvarivanje potrebno nekoliko tjedana, mjeseci ili čitavo polugodište - npr. poboljšati ocjenu do kraja polugodišta
- **Na koje prepreke mogu naići u ostvarivanju ciljeva?**  
Ako dijetete zna što ga može ugroziti, načine suočavanja s poteškoćama:
  - npr. kratkotrajna koncentracija - rješenje: svakih 15 min. bilježiti rade li na zadatku ili ne – osjećaj kontrole nad svojim učenjem
  - strah od testa - mogu tražiti podršku od prijatelja, psihologinje ili učitelja; mogu koristiti strategije samoohrabrivanja

- **Koji su mi materijali potrebni i čija pomoć da bih ostvarila svoj cilj?**

Napraviti popis knjiga, popis web izvora, imena osoba koje mogu pomoći

- **Kako ću se nagraditi za postizanje cilja?**

Za nagrade je najbolje odabratи aktivnosti u kojima učenik uživa (npr. igrica nakon pola sata rješavanja zadatka, odlazak u kino nakon što se ispuni tjedni plan)

Novac ili materijalne nagrade izbjegavati!

- **Kako ću pratiti svoj napredak i znati da moj plan uspijeva?**

Npr. provjeriti kako napredujem barem jednom tjedno

Provjera će se sastojati od....

Raspraviti svoj tjedni napredak s učiteljicom, roditeljem ili prijateljem

- **Kako ću se podsjećati na svoje ciljeve?**

Napisati svoj cilj i staviti ga na vidljivo mjesto npr. iznad radnog stola, na zidu u sobi, ulaznim vratima...

Pisati dnevne poruke s ciljevima

# **2. Faza učenja**

(kontrola izvedbe, aktivno  
učenje, praćenje načina učenja)

## **U ovoj fazi je najvažnije nadziranje vlastitog rada (samoopažanje, samokontrola)**

- Dijete se usmjerava na sam zadatak - prate se procesi tijekom učenja
- Aktivno se primjenjuju različite strategije učenja
- Na različite načine (postavljanjem pitanja, samoohrabrivanjem i sl.) dijete prati i poboljšava vlastiti rad
- Ako je potrebno, traži pomoć

Dijete se može potaknuti da se pita:

- Napreduje li onako kako je zamislila?
- Da li ga nešto ometa u učenju?
- Treba li joj više vremena nego što je mislila?
- U kojim uvjetima najuspješnije uči?
- Koja pitanja si može postaviti dok radi?
- Predložiti kako sam sebe može potaknuti da ustraje u zadatku, održi pažnju i sl. (npr. unutarnji govor “hajde, još malo”; “kad ovo dovršim, moći ću van s prijateljima”; “danas ću rješavati zadatke bolje nego prošli put”)

# Pomažite mu neizravno u učenju

- Budite **zainteresirani** za sve sadržaje koje želi podijeliti s vama, propitujte ga što čita, zajednički ili istodobno čitajte istu knjigu i razgovarajte o tome, razgovarajte o školskim problemima, prednostima i dobrobitima obrazovanja
- Pomažite mu **savjetom** u otkrivanju "rupa u znanju", a ako uvidite da ih dijete neće moći samo premostiti, organizirajte mu privremenu pomoć u učenju

# Pomozite mu naučiti usmjeravati pozornost i postići koncentraciju

- Promotrite neopazice **kako vaše dijete pristupa učenju**. Ukoliko primijetite da **često prekida učenje** (ne pripremi potreban pribor pa ga počne tražiti, često ogladni ili ožedni neposredno nakon što je krenuo/la učiti, jedva čeka da napravi stanku i sl.), to je pokazatelj kako ima problema sa usmjeravanjem pozornosti
- Ukoliko primijetite da mu pri čitanju sadržaja **misli brzo počnu lutati**, da lako počne **sanjariti** i ukoliko **brzo odustane**, to je također pokazatelj kako vaše dijete teško postiže koncentraciju. U tom slučaju, vaša uloga je da ga savjetujete kako postići bolju koncentraciju

# Sudjelujte i u samom procesu učenja: isprva više, a kasnije sve manje aktivno

- Pokušajte otkriti da li vaše dijete **pravilno uči**.
- Uči li s **razumijevanjem**, zaustavlja li se u učenju da bi **sažeо** što je naučio, postavlja li pitanja koja će mu olakšati razumijevanje i sl.
- Vi mu možete pomoći nakon učenja tako da mu postavljate pitanja o tekstu, tako da tražite da nađe primjere za ono što čita ili tako da općenito razgovarate o pročitanome
- Potičite ga pitanjima da razmišlja o tekstu, da misli dok čita i da nauči u svakom tekstu tražiti smisao
- Svom djetetu najviše pomažete razgovorom o pročitanome, raspravom o temama učenja i pružanjem vlastitog primjera zainteresiranosti i mišljenja o materijalu

# KAKO UČITI?

## UČI AKTIVNO!

Aktivno učiti znači učiti s razumijevanjem. Nije dovoljno samo "sjediti za knjigom" i razmišljati o televizijskim serijama ili video igricama. Znanje zahtijeva trud s tvoje strane.

## PONAVLJAJ!

Ponovi ono što si učio/la tog dana u školi. Usporedi gradivo iz udžbenika sa svojim bilješkama i podcrtaj ono što je bitno.

## OZNAČUJ GRADIVO!

Označi gradivo flomasterima, bojicama ili papirićima u različitim bojama. Često se koriste različite boje markera koji označavaju stupanj važnosti gradiva (npr. žuta: najmanje važno, zelena: važno, crvena: najvažnije). Sam/a možeš odrediti koje ti boje što znače.

## IZRAĐUJ PODSJETNIKE!

Izradi kratke podsjetnike pomoću kojih možeš brže zapamtitи gradivo i kasnije ga lakše ponoviti.

**Porazgovarajte s djetetom o ovom sadržaju:**

## NE UČI NAPAMET!

Izbjegavaj učiti napamet jer je puno teže, a i brzo ćeš zaboraviti gradivo koje si učio/la te ćeš ga morati ponovno učiti kada ti bude trebalo. Možeš si zadati zadatak da pročitaš lekciju i napišeš pitanja koja bi te nastavnik/ica mogao/la pitati. Na pitanja odgovori svojim riječima. Na kraju još jednom pročitaj lekciju kako bi provjerio/la da nisi izostavio/la neke važne informacije.

# Tehnika "ČPČPP"

Ova tehnika je jedan od načina racionalnog proučavanja gradiva. Sastoji se od pet koraka.

## 1. Korak: Č (Čitati letimično)

Cilj letimičnog čitanja je dobiti najbolji mogući pregled prije prelaska na detalje. Kako dobiti pregled? Na kraju svakog poglavlja često je dat sažetak. Taj sažetak je mudro pročitati na početku. Zatim "preleti" štivo. Čitaj naslove i ponegdje neku rečenicu (pogotovo one istaknute, podebljane i sl.). Ako postoje tablice i slike, dobro ih pogledaj (često slika prikazuje više od onoga što se riječima može iskazati).

## 2. Korak: P (Pitati se)

Dobra su tzv. policijska pitanja: *Tko?* *Kako?* *Gdje?* *Što?* *Kada?* *Zašto?* Ovim korakom se poboljšava koncentracija i povećava motivacija.

## 3. Korak: Č (Čitanje)

Prilikom čitanja potrebno je obratiti pozornost na nekoliko stvari:

→ Pronađi glavnu misao (to je ono osnovno o čemu tekst govori). To je prva razina pri čitanju. Ako ne pronađeš glavnu misao, druge razine nemaju bitan značaj.

→ Podcrtavaj i označavaj tekst; preporučuje se korištenje markera kojim se tekst jednostavno ističe.

### PODCRTAVA SE:

→ Ono što se treba zapamtitи, odnosno ono što je novo, a ne ono što već znaš.

→ Ono što pri ponavljanju želiš uočiti na prvi pogled, nemoj podcrtavati više od onog što je stvarno potrebno.

→ Aktivno čitaj: samog sebe uvijek treba podsjećati na to da želiš razumjeti i zapamtiti pročitano.

## 4. Korak: P (Pamćenje)

Kada si gotov/a s čitanjem, podigni pogled s knjige i reci svojim riječima što je pisac želio reći. Pamti pisanjem bilješki sa strane, tj. zabilježi vlastite primjedbe o glavnim mislima uz rub stranice. Glasno izgovoraj misli. Više od polovice ukupnog vremena učenja trebalo bi se pozabaviti propitkivanjem i pamćenjem.

## 5. Korak: P (Ponavljanje)

Svaki put kad se nešto nauči, naučeno treba odmah provjeriti. Tako će se spriječiti da se isto zaboravi već istog dana. Daljnja ponavljanja mogu uslijediti kasnije. Razmjerno dobro sredstvo protiv zaboravljanja je ponavljanje gradiva u određenim vremenskim razmacima: nakon 2, 8 i 30 dana. ☺

# **3. Faza nakon učenja (samorefleksija)**

- uključuje razmišljanje o vlastitom radu
- **samovrednovanje** vlastitog učinka u usporedbi sa zacrtanim ciljevima
- omogućuje bolju pripremu i planiranje pri učenju novih sadržaja

Dijete se može poučiti da se pita:

- Je li ostvario ono što je planirao?
- Je li ju što ometalo i na koji način se vratila na zadatak?
- Je li odredio dovoljno vremena ili mu je za zadatak trebalo više vremena nego što je planirao?
- U kojim je uvjetima napravila najviše?
- Jesu li načini na koje je sam sebe poticao bili uspješni?
- Što treba promijeniti ili poboljšati?

# KRUG SAMOREGULIRANOG UČENJA



A sada malo vi .....

...da vidimo jesmo li  
postigli planirane  
ishode .....



# I. Nabrojite neke osobine samoreguliranog učenika:

Samoregulirani učenik:

1. prepoznae **vrijednost učenja**
2. pokazuje **interes** za učenje
3. **motiviran** je za učenje
4. razumije i **regulira svoje emocije** tako da potiču učenje
5. razvija **pozitivnu sliku o sebi** kao učeniku
6. stvara **poticajno fizičko i socijalno okružje za učenje**
7. **upravlja** svojim učenjem
8. dobro je **organiziran**
9. dobro određuje **ciljeve** učenja i odabire **strategije aktivnog učenja**

**2. Za uspjeh u učenju dovoljno je dobro odrediti ciljeve učenja i odabrati strategije učenja.**

# KRUG SAMOREGULIRANOG UČENJA



# **3. U fazi učenja najvažnije je da učenik prati i nadzire vlastiti rad.**

## **Faza učenja (kontrola izvedbe)**

### **U ovoj fazi je najvažnije nadziranje vlastitog rada (samoopažanje samokontrola)**

- Učenik se usmjerava na sam zadatak - prate se procesi tijekom učenja
- Aktivno se primjenjuju različite strategije učenja
- Na različite načine (postavljanjem pitanja, samoohrabrivanjem i sl.) učenici prate i poboljšavaju vlastiti rad
- Ako je potrebno, traže pomoć

# 4. Faza nakon učenja (samorefleksija) odnosi se na ponavljanje

## Faza nakon učenja (samorefleksija)

- uključuje razmišljanje o vlastitom radu
- **samovrednovanje** vlastitog učinka u usporedbi sa zacrtanim ciljevima
- omogućuje bolju pripremu i planiranje pri učenju novih sadržaja

# KRUG SAMOREGULIRANOG UČENJA



## 8. Kad se počinje razvijati sposobnost za upotrebu samoregulacijskih vještina?

- sposobnosti za upotrebu samoregulacijskih vještina počinju se razvijati oko 9.-10. godine
- s 14-15 god. mogu realno procijeniti svoje sposobnosti i znanje

# Korišteni izvori:

- Brdar, I. i Rijavec, M. (1998). *Što učiniti kad dijete dobije lošu ocjenu?*. Zagreb: IEP.
- Juul, J. (2013). *Škola u infarktnom stanju*. Zagreb: Znanje.
- Lončarić, D. (2008). *Uloga samoreguliranog učenja u održivom razvoju obrazovanja*. Rijeka: Učiteljski fakultet.
- Sorić, I. (2014). *Samoregulacija učenja; Možemo li naučiti učiti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- dr. sc. Darko Lončarić: *Samoregulacija učenja kao preduvjet cjeloživotnog učenja i obrazovanja* (Izloženo na 1. stručnom skupu za voditelje Županijskih stručnih vijeća psihologa 10.02.2008. u Zagrebu,)
- dr. sc. Svjetlana Kolić Vehovec (2011.) *Strategije učenja u samoreguliranom učenju* (Izloženo na stručnom skupu „Kompetencije stručnih suradnika pedagoga, psihologa, knjižničara, defektologa i socijalnih pedagoga mentora i savjetnika kao ključni koncepti u pripremi stručnog usavršavanja učiteljskih, nastavničkih i odgajateljskih vijeća osnovnih i srednjih škola i učeničkih domova“ u Primoštenu 2011.)
- dr. sc. Darko Lončarić (2010.): *Spol i dob kao odrednice samoreguliranog učenja za cjeloživotno obrazovanje*; Zbornik radova s međunarodnog znanstveno-stručnog skupa Perspektive cjeloživotnog obrazovanja učitelja i odgajatelja; Zadar, Sveučilište u Zadru
- <http://www.istratzime.com/skolska-psihologija/kako-si-pomoci-tijekom-ucenja/>
- <http://web.studenti.math.pmf.unizg.hr>
- Centar “Luka Ritz”(2019.): *Priručnik Kada znam kako, učenje je lako!*
- Ministarstvo znanosti i obrazovanja (2019). *Kurikulum međupredmetne teme Učiti kako učiti za osnovne i srednje škole*. Zagreb: Narodne novine 7/2019.

# Izvori fotografija:

- Brdar, I. i Rijavec, M. (1998). Što učiniti kad dijete dobije lošu ocjenu?. Zagreb: IEP.
- [www.checkupnewsroom.com](http://www.checkupnewsroom.com)
- [www.freepik.com](http://www.freepik.com)
- [www.gettyimages.com](http://www.gettyimages.com)
- [www.rmets.org](http://www.rmets.org)
- [www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk)
- [www.trak.in](http://www.trak.in)
- [www.viralbake.com](http://www.viralbake.com)