

SEBAREFLEXIA

*„Kto chce hýbať svetom,
musí pohnúť sebou.“*

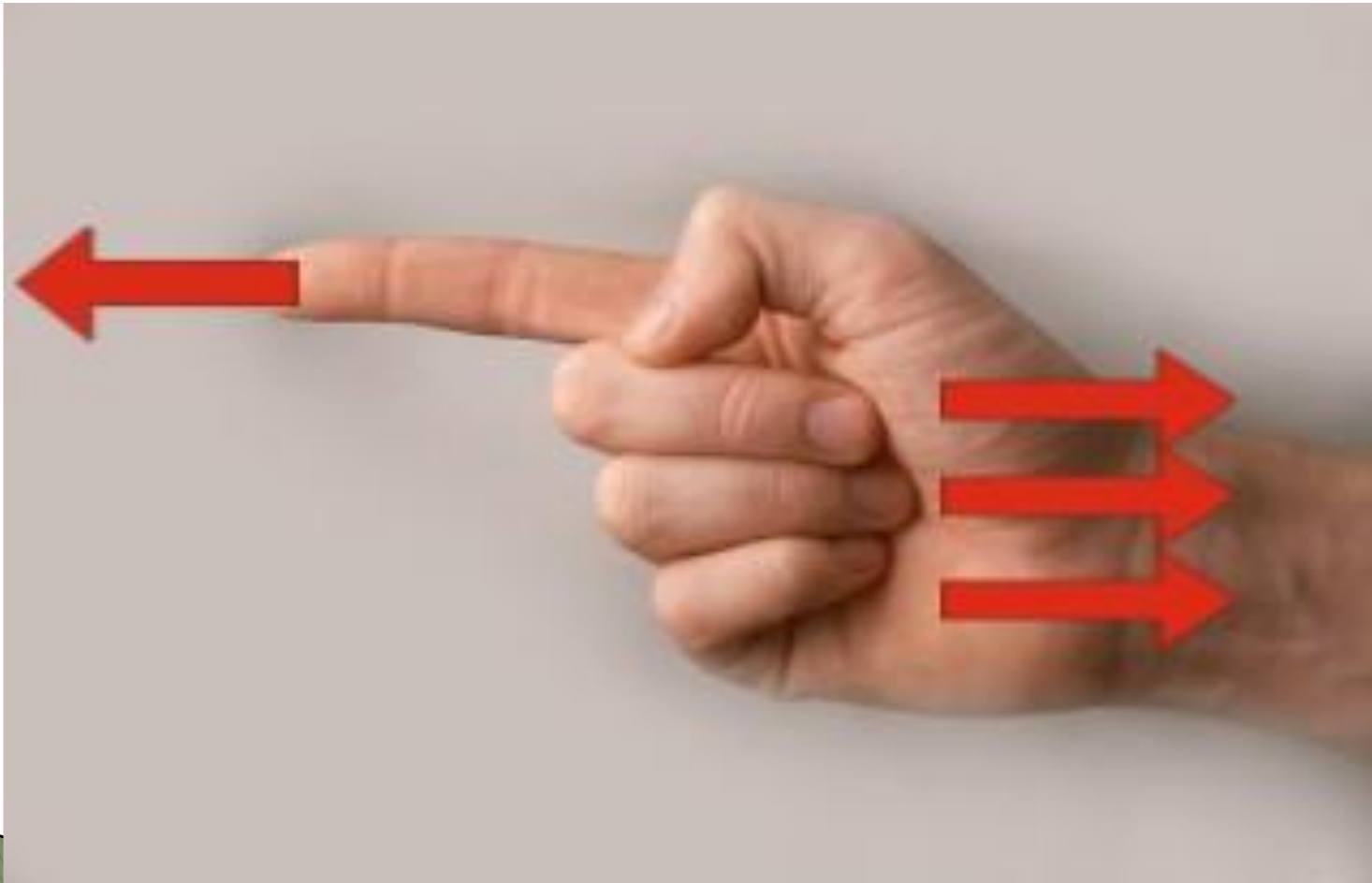
Sokrates

Doc. Vlasta Cabanová, PhD

PEDAGÓG BY MAL BYŤ **EXPERT**:

- NA SEBA
- NA PEDAG. VZŤAHY
- NA *UĽAHČOVANIE PROCESOV UČENIA A VYUČOVANIA*
- **NA SEBAREFLEXIU** (NADOBÚDAŤ POZNATKY A CVIČIŤ METÓDY SEBAPOZNÁVANIA A AUTOREGULÁCIE (REGULÁCIA VLASTNÉHO SPRÁVANIA), ČO MÔŽE BYŤ ZÁRUKOU LEPŠIEHO A PROFESNE ÚSPEŠNEJŠIEHO ŽIVOTA

JEDEN PRST UKAZUJE NA DRUHÝCH,
ALE AŽ TRI NA SEBA! ZAČAŤ TREBA VŽDY OD SEBA



SEBAREFLEXIA = METAKOGNÍCIA

- *ide o zamýšľanie sa nad svojou osobnosťou, obzretie sa späť za svojimi činmi, myšlienkami, postojmi, citmi.*
- *Rekapitulovanie určitého úseku vlastného života (napr. profesijného) či vlastného správania a rozhodovania v (konkrétnych pedagogických) situáciách, ktoré sú pre daného človeka významné.*
- *Cieľom je zhodnotiť samého seba,*
- *rozhodnúť, čo a ako zmeniť, zvoliť stratégiu pre budúcnosť*

Kroky sebapoznania

1. **SEBAREFLEXIA** (sokratovské poznaj sám seba)
ide o zamýšľanie sa nad sebou, svojím temperamentom, prejave, spôsobe komunikácie...
– ide o to, čo najobjektívnejšie vnímať seba (**reálna percepčia seba**), svet okolo seba v kontexte sociálnom, historickom, časovom,
- ▶ V rovine osobnostnej – o sebe ako o človeku
 - ▶ V rovine odbornej – ako zvláda učiť a riešiť výchovné situácie – metodologické východiská sú založené na analýze výsledkov pedagogického pôsobenia, priebehu interakcie odborníka so žiakmi pri vyučovacej hodine a výsledkov učiteľovho hodnotenia a posudzovania žiakov (Hrabal, 1988).

▶ *sebareflexia je konfrontáciou nášho reálneho*

KROKY sebapoznania

1. **SEBAREFLEXIA** (sokratovské poznaj sám seba) ide o zamýšľanie sa nad sebou, svojím temperamentom, prejave, spôsobe komunikácie...

Sokrates: **ČLOVEK JE PÁN SVOJHO OSUDU,**

AK MÁ ŽIŤ BLAŽENÝ ŽIVOT – PRETO

**ČLOVEK MUSÍ SKÚMAŤ A POZNAŤ SÁM SEBA
A ODSTRÁNIŤ SVOJE NEDOSTATKY**

– ide o to, čo najobjektívnejšie vnímať seba (**reálna percepčia seba**), svet okolo seba v kontexte sociálnom, historickom, časovom.

... **MUSÍ**

Profesionálna sebareflexia

- ▶ začínajúceho alebo pokročilého
- ▶ je nutnou podmienkou jeho *odborného rastu, jeho pedagogickej kompetencie a odbornej a ľudskej zodpovednosti* (Siňor, 1993, s. 155).
- ▶ akontabilita vo vzdelávaní
- ▶ *sebareflexia je konfrontáciou nášho reálneho a ideálneho sebaobrazu*

Sebaponímanie

- ▶ skladá z troch zložiek:
- ▶ ▪ **kognitívna zložka** – zakladá sa na sebapoznání a sebahodnotení;
- ▶ ▪ **emocionálna zložka** – obsahuje v sebe seba prijatie a sebaúctu;
- ▶ ▪ **konatívna zložka** – prejavuje sa vlastným úsilím jedinca o svoje zdokonalenie sa, čiže úsilím o sebarealizáciu.
- ▶ Všetky tieto zložky sú medzi sebou poprepájané, čím tvoria určitú jednotu, no každá z nich
- ▶ má špecifický vývin.

ZA DÔLEŽITÝ FAKTOR PROFESIJNÉHO RASTU

- ▶ je považovaná **racionalizácia** a **verbalizácia** intuitívnych, pocitových, „skrytých“ **predstav**, názorov, poňatí („*tacit knowledge*“) prostredníctvom **sebareflektívnych** techník.
- ▶ objasňovanie „zamlčaných“, **skrytých** predpokladov rozhodovania a konania, vysvetľovania –
- ▶ **čo je za tým** – (určité predstavy, očakávania, motívy, „beliefs“ apod.) poskytujú *klúč k hlbšiemu porozumeniu svojej činnosti.*

2. Sebahodnotenie

sebareflexia začína sebahodnotením, ktoré je konfrontáciou nášho reálneho

▶ *a ideálneho sebaobrazu !*

- ▶ je vnútorný proces,
- ▶ *Uvedomenie si svojej situácie a pozície*
- ▶ V dvoch dimenziách:
 - ▶ – vo vzťahu k sociálnym a kultúrnym normám (spoloč. požiadavkám)
 - ▶ vo vzťahu k svojim individuálnym požiadavkám na seba . To sa prejaví na sebavedomí.

3. Sebavedomie

- - má byť primerané (učiteľ by nemal mať komplexy menejcennosti alebo megalomanstva = to sú extrémny).

Pedagóg má byť odborník – profesionál, to má byť základ jeho sebavedomia.

4. Sebaovládanie

- zahrňuje ovládanie impulzov a emócií podľa Davida Golemana.

Ak učiteľ zlyháva, tak väčšinou v citovej oblasti

5. SEBAREGULÁCIA

- SEBAUSMERŇOVANIE smerom k požadovaným hodnotám a vytýčeným cieľom;
 - je to ďalší krok v sebazdokonaľovaní;
1. Metóda **podnetovej kontroly** (postupy pre zmenu antecedentných premenných – fyzikálne, sociálne, osobné)
 2. Metóda **sebaposilňovania**
 3. Metóda **precvičovania správania** (sebainštruovanie, náhradné správanie, podpora sociálneho prostredia, „denný režim“)

6. SEBAKREÁCIA (autokreácia)

- METÓDA PODNETOVEJ KONTROLY (POSTUPY PRE ZMENU ANTECEDENTNÝCH PREMENNÝCH – FYZIKÁLNE, SOCIÁLNE, OSOBNÉ)
- PODĽA ABRAHAMA MASLOWA DOSIAHNUTIE CIEĽA NEMÁ VIESŤ K SEBAUSPOKOJENIU.
- MÁ SA PREVIESŤ (UROBIŤ) OPÄŤ SEBAHODNOTENIE: **O SEBE NEMÁM NA VIAC? STAČÍ MI TO? NEBUDEM RISKOVAŤ ĎALEJ?**
- **O PRÁCI**
- Čo dosahujem, s akými výsledkami?
- V čom boli a v čom sú problémy ?
- Aké sú hlavné kritické body?
- Ako by sa to dalo robiť inak?
- S akými predpokladanými efektami , s akým rizikom?

PRESTAVBA POSTUPOV

- Praktické skúsenosti sú konfrontované s teóriami, teoreticky *reflektované* a **dekontextualizované**.
- Z dialógu medzi objektívnymi, normatívnymi teoretickými poznatkami a kontextovými, subjektívnymi praktickými skúsenosťami *vznikajú* **individuálne verzie učiteľskej práce a vlastné varianty vyučovania**.

REFLEXIA: ČO, AKO a PREČO *som robil* ?

- ▶ S AKÝMI VÝSLEDKAMI?
 - ▶ V ČOM BOLI PROBLÉMY ?
 - ▶ AKÉ SÚ HLAVNÉ KRITICKÉ BODY ?
 - ▶ AKO BY SA TO DALO UROBIŤ INAK?
 - ▶ S AKÝMI PREDPOKLADANÝMI EFEKTY POČÍTAM, S AKÝMI RIZIKAMI?
- 