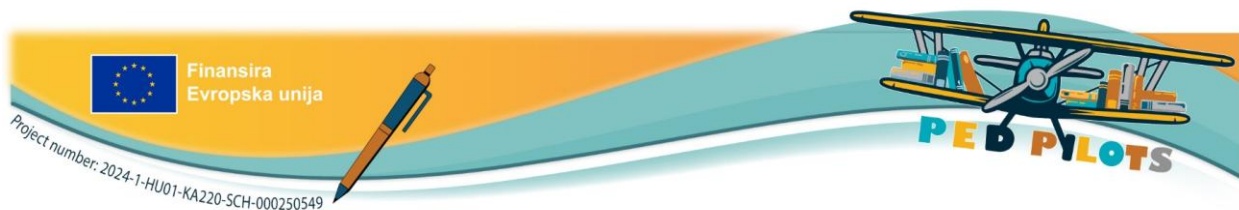




PED PILOTS



Sadržaj radne sveske i okolnosti njenog nastanka

Ova radna sveska obuhvata 9 nastavnih jedinica, koje je izradilo jedanaest (PEDAGOG–PILOT) mađarskih pedagoga iz Mađarske, Rumunije i Srbije, sa ciljem da pruže podršku nastavnicima u razvoju osnovnih veština samoregulisanog učenja. Nastavni materijal ima fleksibilnu strukturu, slobodno se može prilagođavati i dalje razvijati u skladu sa individualnim potrebama. Na taj način doprinosi razmeni znanja među nastavnicima, kao i širenju savremenog, refleksivnog pristupa učenju.

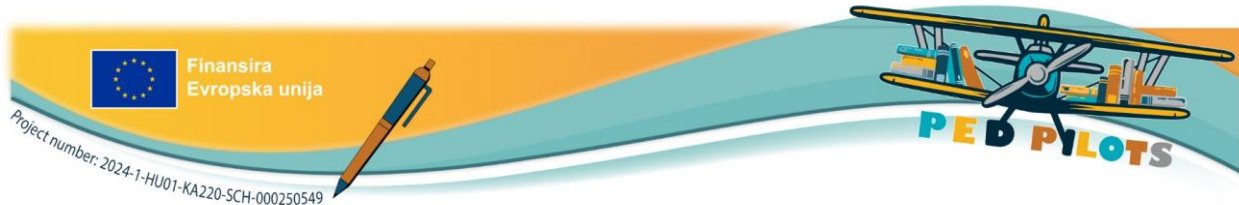
Svih 9 modula može se obrađivati i nezavisno jedan od drugog, čime se omogućava kreiranje personalizovanih puteva učenja. Program prenosi savremena, lako primenljiva znanja koja su upotrebljiva u zemljama Evropske unije i jednostavna za implementaciju u različitim obrazovnim kontekstima.

Radna sveska nudi odmah primenljive metode i alate koji se lako integrišu u svakodnevnu pedagošku praksu, a usmereni su na razvoj samoregulisanog učenja. Raznovrstan, motivišući i dinamičan sadržaj doprinosi jačanju unutrašnje motivacije, prilagođava se različitim stilovima učenja i time čini proces samostalnog učenja interesantnim i efikasnim.

Zahvaljujemo se svim kolegama koji su kao eksterni stručnjaci svojim predlozima i testiranjem doprineli našem radu. Posebnu zahvalnost dugujemo i onima koji su svoje znanje učinili slobodno dostupnim na internetu, čime su omogućili da nastavni materijal bude stručno utemeljen, a istovremeno sadržajno raznovrstan.

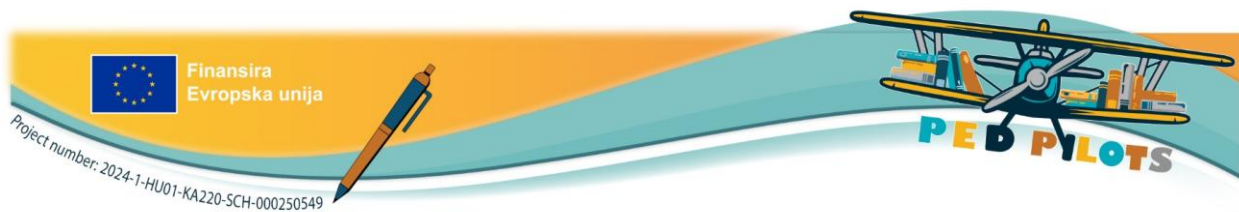
Radna sveska je dostupna u PDF formatu, pored mađarskog i na engleskom, srpskom i rumunskom jeziku, čime se obezbeđuje dostupnost široj stručnoj zajednici. Nastavni materijal je na mađarskom jeziku dostupan i u onlajn formatu putem veb-stranice:

<https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/>



Sadržaj

1. KO SAM JA I KAKO MOGU BITI MALO BOLJI/A? PRIJATELJSKI PRISTUP SAMOSPOZNAJI I RAZVOJNOM NAČINU RAZMIŠLJANJA	5
2. MOTIVON – MOTIVACIJA UKLJUČENA!	21
3. POSTAVLJANJE CILJEVA, PLANIRANJE I UPRAVLJANJE VREMENOM – DA UREDITE SVOJ KALENDAR, ALI I SOPSTVENI UNUTRAŠNJI BALANS	44
4. UČITI UČENJE? DA! – KORACI CIKLUSA UČENJA: OD PLANIRANJA DO PONOVOG PLANIRANJA	59
5. METAKOGNICIJA I STRATEGIJE UČENJA	71
6. SAMOREGULACIJA NASTAVNIKA I PROFESIONALNI NAPREDAK, SAMOREGULISANO UČENJE U KOLABORATIVNOM KONTEKSTU	90
7. SAMOREGULISANO UČENJE U UČIONICI: PRAKSE I METODE	108
8. PODRŠKA SAMOREGULISANOM UČENJU, DIGITALNA PODRŠKA I DIFERENCIJACIJA. DIGITALNA „MAGIJA” I FLEKSIBILNA NASTAVA – KAKO NA SAVREMEN NAČIN PODRŽATI SAMOREGULISANO UČENJE	123
9. TEŠKOĆE I PREPREKE SAMOREGULISANOG UČENJA – KADA UČENJE NE IDE SAMO OD SEBE	136

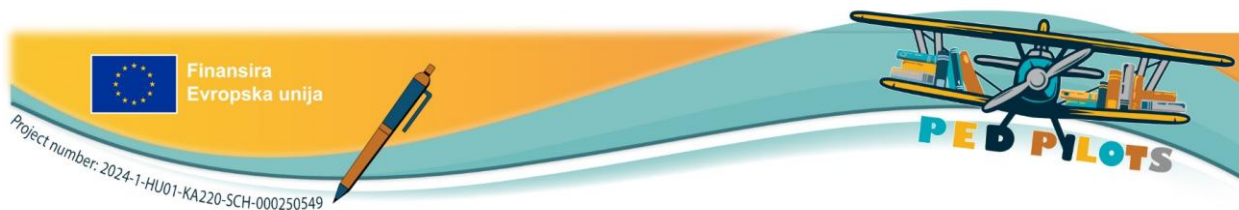


„Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne odražavaju nužno zvanične stavove Evropske unije ili Fondacije Tempus. Ni Evropska unija, ni nadležni organ koji dodeljuje sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.”



**Finansira
Evropska unija**





1. KO SAM JA I KAKO MOGU BITI MALO BOLJI/A? PRIJATELJSKI PRISTUP SAMOSPOZNAJI I RAZVOJNOM NAČINU RAZMIŠLJANJA

Priredila:

Enikő Tankó – Osnovna škola „József Attila“, Čiksereda, Rumunija

Uvod

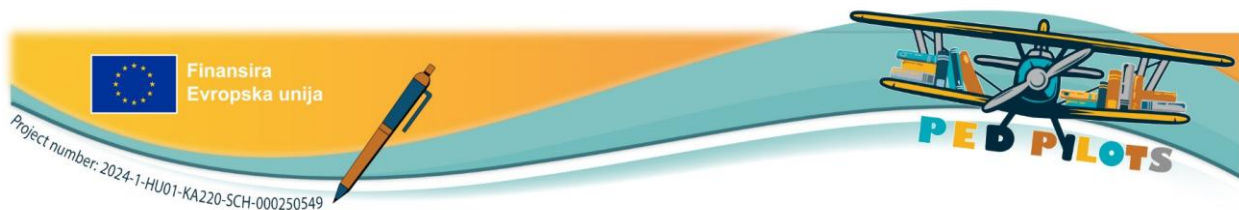
Polazna tačka uspešnosti samoregulisanog učenja jeste samospoznaja. Da bi neko mogao efikasno da upravlja sopstvenim procesima učenja, neophodno je da bude svestan sopstvenih navika, snaga i slabosti, motivacija, kao i ciljeva. Samospoznaja omogućava pojedincu da prepozna koje metode i strategije za njega najbolje funkcionišu, kako reaguje na izazove i na koji način može dugoročno da održi motivaciju. U ovom poglavlju nude se alati i vežbe koje pomažu nastavnicima da mapiraju sopstveni stil učenja, svoje snage i oblasti koje je potrebno dalje razvijati.

Ciljevi

Cilj nastavne jedinice jeste da pomogne učesnicima da sagledaju kako uče, šta ih motiviše i kakve navike imaju u procesu učenja. Pored toga, razvija njihove sposobnosti samorefleksije kako bi svesnije prepoznavali sopstvene snage i oblasti za unapređenje. Modul ih takođe podstiče da postave konkretne, personalizovane ciljeve učenja i da uoče kako njihove navike i motivacija utiču na ishode učenja.

Predviđeno vreme za realizaciju nastavne jedinice:

2 sata



Ishodi učenja

- Planiranje pedagoških procesa i samorefleksija u vezi sa njihovom realizacijom (diferencijacija koja podstiče optimalan razvoj, motivacija, vannastavne aktivnosti)
- Podrška učenju (emocionalno i fizičko stanje, mirno okruženje, podsticanje samostalnog učenja, pravo na grešku)
- Razvoj ličnosti i individualizovani pristup (sveobuhvatan razvoj ličnosti, svesna primena pedagoško-psiholoških metoda)

Osnovni sadržaj

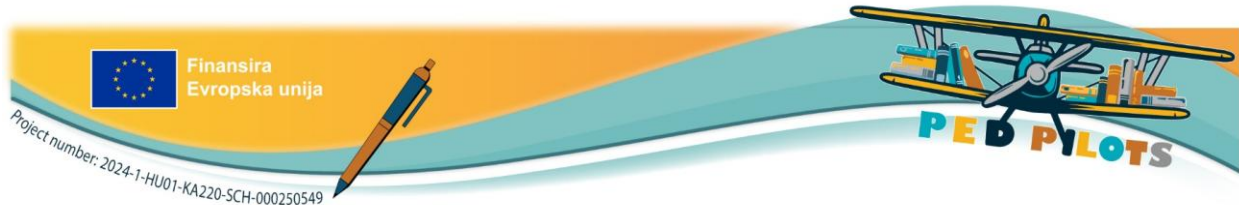
Uvod

U ovom poglavlju imate priliku da se malo bolje upoznate sa sobom: kako se odnosite prema situacijama učenja, koje misli, očekivanja i osećanja prate vaš razvojni proces i na koje unutrašnje resurse možete da se oslonite u svakodnevnom životu. Samospoznaja predstavlja ključni element samoregulisano učenja. Što jasnije sagledavate sopstvene snage, navike, teškoće i motivacione obrasce, to ćete svesnije moći da izgradite sopstveni put učenja, a istovremeno ćete na autentičniji način moći da podržite i svoje učenike u tom procesu.

Ovo poglavlje ima za cilj da vam, kroz kratke i jednostavne korake, pomogne da sagledate svoj trenutni pristup učenju, mapirate sopstveni način razmišljanja i osvestite pozitivne poruke koje jačaju veru u razvoj i napredovanje. Ne postoje tačni ili netačni odgovori: cilj je da u sopstvenom ritmu, iskreno reflektujete o ličnim iskustvima, kako biste svesnije gradili sopstvene i tuđe procese učenja, te otkrili snagu i slobodu koje samoregulisano učenje pruža.

Uvodna priprema

Pre nego što se dublje posvetite temi samoregulisano učenja, korisno je da na trenutak zastanete i na samom početku sagledate koliko ste trenutno prisutni u ovom procesu. Sledeća kratka vežba pomaže da osvestite svoja trenutna osećanja, motivaciju i unutrašnje stanje, koja u velikoj meri



određuju kako ćete pristupiti učenju na narednim stranicama.

Zapišite tri reči koje najbolje opisuju vaša trenutna osećanja ili misli u vezi sa učenjem.

- Zašto ste odabrali baš te reči?

- Šta one otkrivaju o vašem sadašnjem odnosu prema učenju?

Ocenite na skali od 1 do 10 (gde 1 = uopšte nisam motivisan/a, a 10 = veoma sam motivisan/a) koliko se trenutno osećate motivisano.

- Šta vas u ovom trenutku najviše podržava u učenju?

- Šta vam trenutno predstavlja prepreku ili otežava proces učenja?

Naša uverenja o učenju često su duboko ukorenjena i neretko, gotovo neprimetno, usmeravaju naše odluke. Ovim zadatkom pozivamo Vas da razmislite o pojedinim tvrdnjama u vezi sa učenjem i da pokušate da im pristupite iz više uglova. Na taj način možete steći uvid u to koji argumenti u vama deluju, kao i gde se nalaze vaše lične granice i pretpostavke.

Ako bih morao/la da polemišem...

Izaberite jednu od sledećih tvrdnji. Napišite uz nju dva kratka argumenta: jedan koji je podržava i jedan koji joj se suprotstavlja.

Tvrdnje:

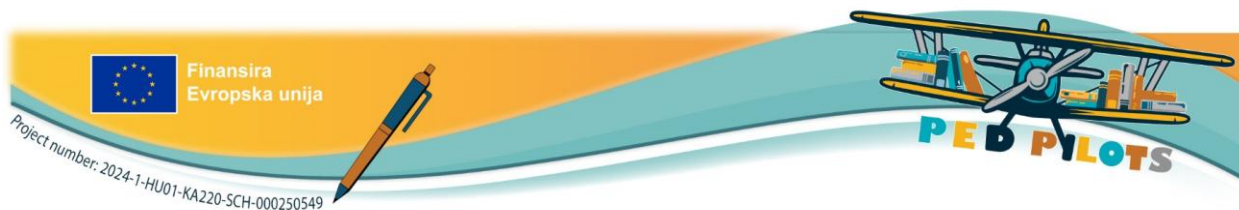
„Talenat je urođena osobina.“

„Svako je sposoban da se razvija.“

„Greške ukazuju na naše slabosti.“

„Iz grešaka se može učiti.“

SAVET: Ova pitanja možete pokrenuti i u razgovoru sa prijateljima, saradnicima ili učenicima; mogu poslužiti kao dobar povod za kvalitetne diskusije, razmenu mišljenja i razvoj samospoznaje. Naše navike i iskustva učenja mnogo govore o tome u kojim se situacijama osećamo samouvereno, a kada postajemo nesigurni. Sledeći skup pitanja podstiče vas da se osvrnete na neka prethodna



iskustva i prepoznate obrasce koji utiču na vaše sadašnje procese učenja.

Ogledalo samospoznaje

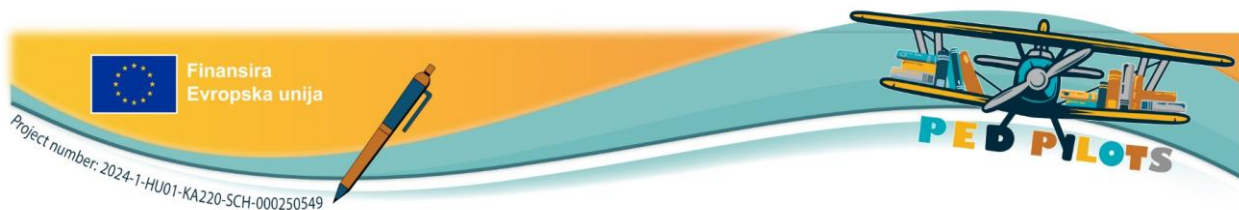
Odgovorite na sledeća pitanja: Kada ste se osećali uspešno u nastavi/učenju? Zašto? Kada vam je bilo teško? Šta ste tada mislili o sebi?

Učenje je najefikasnije onda kada smo svesni sopstvenog funkcionisanja: kako najlakše obrađujemo informacije, u kojim situacijama se najbolje koncentrišemo i kojim se metodama novo znanje trajno usvaja.

Pojam stila učenja opisuje načine na koje pojedinci najlakše primaju i obrađuju informacije. Iako je svako sposoban da uči na više različitih načina, obično postoji jedan ili dva kanala koja snažnije podržavaju razumevanje i pamćenje. Upoznavanje sa stilovima učenja pomaže da se proces učenja personalizuje i da postanemo svesniji onoga što naše učenje čini efikasnijim. Najčešće korišćen model razlikuje četiri osnovna stila učenja:

- vizuelni stil učenja – razumevanje se olakšava pomoću dijagrama, slika, boja i vizuelnih obrazaca
- stil učenja zasnovan na čitanju/pisanju – nova znanja se usvajaju putem tekstova, beleški, lista i opisa
- auditivni stil učenja – najefikasnije učenje se odvija putem slušanja, objašnjenja, razgovora i predavanja
- kinestetički (odnosno praktični) stil učenja – učenje kroz delovanje, isprobavanje, kretanje i praktično iskustvo

Važno je razumeti da ne postoji „bolji“ ili „lošiji“ stil učenja. Svaki od njih može biti prednost u različitim situacijama, a većina ljudi koristi kombinaciju više stilova. Ipak, prepoznavanje sopstvenih preferencija u učenju predstavlja značajnu prednost: čini pripremu efikasnijom, povećava motivaciju i pomaže u izbegavanju nepotrebne frustracije.



Sledeći test pomaže vam da prepoznate koji vam način učenja najviše odgovara. On predstavlja polaznu tačku za razvijanje svesnijih navika učenja i može biti važan deo procesa samospoznaje.

Test: stilovi učenja

Pažljivo pročitajte sledeće tvrdnje i izaberite odgovor koji najbolje opisuje kako najradije učite.

Kod jednog pitanja možete označiti i više odgovora.

1. Kada učite nešto novo, više volite da...

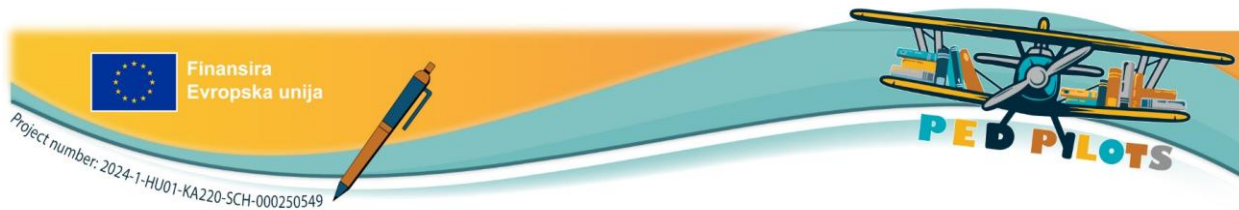
- a) gledate demonstraciju.
- b) čitate uputstva ili priručnik.
- c) slušate objašnjenje.
- d) sami isprobate.

2. Ako treba da razumete kako nešto funkcioniše, tada...

- a) pogledate video ili dijagram.
- b) čitate o tome.
- c) zamolite nekoga da vam objasni.
- d) isprobavate i eksperimentišete.

3. Lakše pamтите informacije ako...

- a) vidite slike ili dijagrame.
- b) čitate tekst ili pravite beleške.
- c) razgovarate o njima ili slušate objašnjenja.
- d) koristite ih u praksi, nešto konkretno radite.



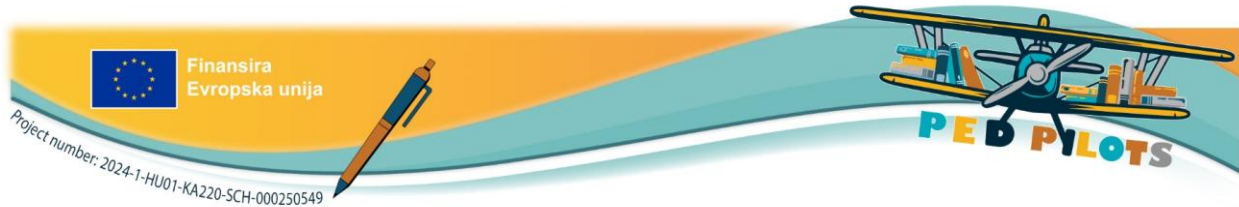
4. Kada nekome dajete uputstva za snalaženje, obično...
 - a) nacrtate mapu ili vizuelno pokažete put.
 - b) napišete uputstva.
 - c) usmeno objasnite.
 - d) odvedete osobu do odredišta.

5. Tokom učenja, više volite da...
 - a) vidite kako neko nešto radi.
 - b) čitate ili pravite beleške.
 - c) slušate objašnjenje.
 - d) sami nešto radite.

6. Kada dobijete novu informaciju, najlakše je razumete ako...
 - a) koristite slike ili dijagrame.
 - b) čitate tekstualne materijale.
 - c) razgovarate ili slušate objašnjenja.
 - d) stičete praktično iskustvo.

7. Tokom učenja, najviše vam pomaže kada...
 - a) vidite kako nešto funkcioniše.
 - b) detaljno čitate o tome.
 - c) razgovarate sa drugima.
 - d) sami isprobavate.

8. Ako treba da naučite novu veštinu, tada...
 - a) posmatrate kako to rade drugi.



- b) čitate uputstvo korak po korak.
- c) zamolite da vam neko objasni.
- d) vežbate i eksperimentišete.

9. Na predavanju bolje pratite sadržaj ako...

- a) vidite dijagrame, slike ili video-materijal.
- b) dobijete pisane beleške ili materijal.
- c) slušate detaljno objašnjenje.
- d) aktivno učestvujete u vežbama.

10. Tokom učenja, radije...

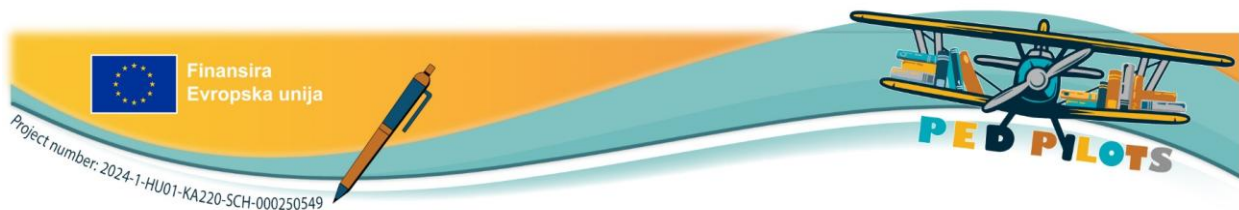
- a) posmatrate kako drugi nešto rade.
- b) pravite beleške i čitate.
- c) postavljate pitanja i razgovarate o temi.
- d) vežbate novo znanje.

11. Kada učite nove informacije, najlakše ih razumete ako...

- a) ih vidite.
- b) ih čitate.
- c) ih čujete.
- d) ih praktično primenjujete.

12. Ako treba da savladate novo gradivo, lakše vam ide kada...

- a) gradivo sagledavate vizuelno.
- b) čitate tekst ili pravite beleške.
- c) neko vam ga usmeno objašnjava.



d) sami ga isprobavate u praksi.

13. Kada učite o novoj temi, najviše vam pomažu...

- a) slike, dijagrami ili video-zapisi.
- b) tekst ili pisani opisi.
- c) razgovori i objašnjenja.
- d) praktična iskustva.

14. Ako želite da naučite kako se nešto radi, tada...

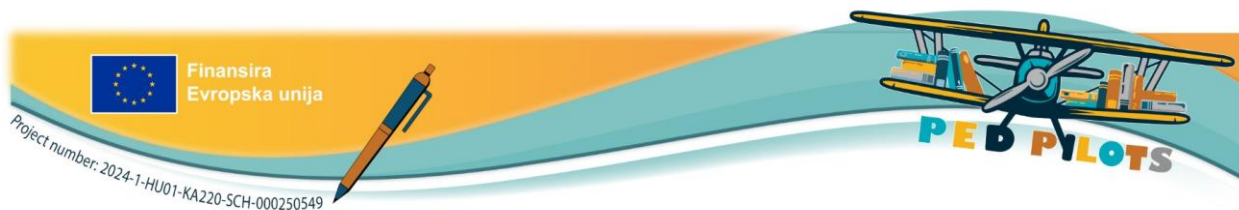
- a) posmatrate druge kako to rade.
- b) čitate uputstvo.
- c) zamolite da vam neko objasni.
- d) sami isprobavate.

15. Kada učite nove pojmove, najlakše ih razumete ako...

- a) ih vidite.
- b) ih čitate.
- c) ih čujete.
- d) ih primenjujete u praksi.

16. Tokom učenja, najradije...

- a) posmatrate kako se nešto radi.
- b) čitate nastavni materijal.
- c) slušate objašnjenja.
- d) sami isprobavate.



Sada prebrojte koliko puta ste označili odgovore a, b, c i d.

Ako ste najčešće birali odgovor „a“, vi ste **vizuelni** tip učenika. Informacije najlakše razumete uz pomoć slika, dijagrama, grafika ili video-materijala. Vizuelna pomagala, mape i grafikoni posebno su korisni za vas.

Ako ste najčešće birali odgovor „b“, vi ste tip učenika koji uči kroz **čitanje i pisanje**. Tekstualni materijali, beleške, opisi i uputstva najviše vam pomažu u usvajanju znanja. Samostalno vođenje beleški i preoblikovanje ili sažimanje pročitanog može biti veoma efikasan način učenja.

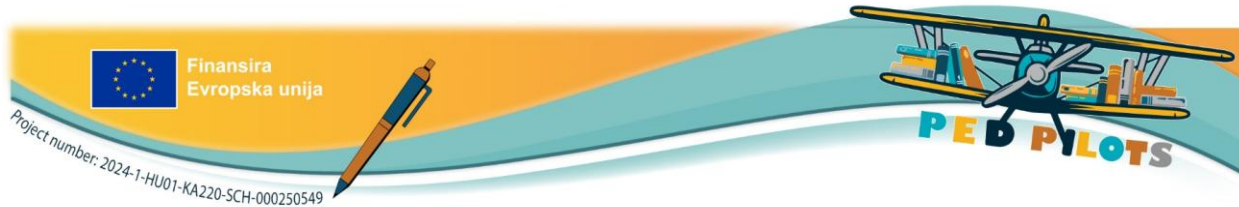
Ako ste najčešće birali odgovor „c“, vi ste **auditivni** tip učenika. Najbolje učite slušanjem i razgovorom. Predavanja, objašnjenja, grupne diskusije i postavljanje pitanja posebno doprinose usvajanju znanja.

Ako ste najčešće birali odgovor „d“, vi ste **kinestetički** ili **praktični** tip učenika. Najviše vam pomažu aktivnost, isprobavanje i praktično iskustvo. Praktični zadaci, eksperimenti, modelovanje ili igranje uloga predstavljaju naročito delotvorne metode učenja za vas.

Izvor: <https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

SAVET: Ako imate više različitih tipova odgovora, vi ste višekanalni učenik, koji je sposoban da efikasno obrađuje informacije na različite načine. U tom slučaju preporučljivo je organizovati učenje kombinovanjem vizuelnih, metoda zasnovanih na čitanju/pisanju, auditivnih i praktičnih pristupa.

Razumevanje razvojnog i fiksnog načina razmišljanja ključno je za svesniju podršku kako sopstvenom razvoju, tako i razvoju učenika. Sledeći kratak pregled pruža uvid u istraživanja Carol Dweck, koja daju naučnu osnovu za razumevanje pedagoškog značaja promene načina razmišljanja.



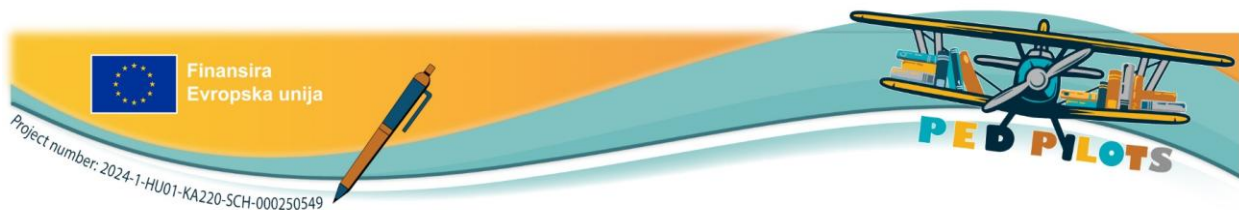
Fiksni (fixed mindset) i razvojni način razmišljanja (growth mindset)

Pojam „načina razmišljanja“, odnosno mentalnog sklopa, uvela je u psihološka istraživanja američka psihološkinja Carol Dweck. Osnovna postavka teorije jeste da ljudi mogu slediti dva dominantna obrasca: fiksni (fixed) ili razvojni (growth) način razmišljanja. Kod fiksnog načina razmišljanja pojedinac veruje da su njegove sposobnosti urođene i da se u suštini ne mogu menjati. Nasuprot tome, zagovornici razvojnog načina razmišljanja smatraju da se inteligencija i sposobnosti mogu razvijati, te da su izazovi, greške i ulaganje napora sastavni deo procesa učenja. Istraživanja Dweck ukazuju na to da način razmišljanja nije samo psihološka kategorija, već da ima značajan uticaj na učenje, motivaciju, postignuće i sposobnost rešavanja problema. Tokom poslednjih decenija brojna istraživanja i pedagoški eksperimenti potvrdili su da se način razmišljanja može razvijati i da ima direktan uticaj na ishode učenja.

Osobe sa fiksnim načinom razmišljanja često doživljavaju uspeh kao potvrdu sopstvenih sposobnosti, dok neuspeh doživljavaju kao pretnju. One teže da izbegavaju izazove jer nose rizik od neuspeha i neizvesnosti, a povratne informacije često odbacuju ukoliko mogu ugroziti njihovu sliku o sebi. Takođe su sklone poređenju sa drugima, što može dovesti do smanjenog samopouzdanja.

Nasuprot tome, osobe sa razvojnim načinom razmišljanja izazove doživljavaju kao prilike za učenje, a neuspeh kao izvor informacija iz kojih se može učiti. Za njih su učenje i razvoj kontinuirani procesi, a uspeh je rezultat uloženog truda i istrajnosti. Karakteriše ih otvorenost prema novim iskustvima i sposobnost da uče iz povratnih informacija. Psihološki efekti ova dva načina razmišljanja su značajni: fiksni način razmišljanja umanjuje samopouzdanje, motivaciju i toleranciju na neuspeh, dok razvojni način razmišljanja povećava istrajnost, motivaciju, sposobnost rešavanja problema i otvorenost prema učenju.

Dweck i saradnici (2006) pokazali su u više eksperimentalnih istraživanja da su učenici koji primenjuju razvojni način razmišljanja uspešnije reagovali na zahtevne zadatke, hrabrije isprobavali nove strategije i dugoročno ostvarivali veći napredak u sposobnosti rešavanja



problema. Istraživanja takođe potvrđuju da se način razmišljanja može podučavati i razvijati. Uloga nastavnika u tom procesu je od ključnog značaja: priče koje učenicima predstavljaju primere istrajnosti i kontinuiranog napretka doprinose razvoju razvojnog načina razmišljanja. Isto tako, nastavničke povratne informacije koje se fokusiraju na proces i uloženi napor dodatno osnažuju razvojni mentalni sklop. Prema rezultatima istraživanja, uticaj razvojnog načina razmišljanja prevazilazi trenutna akademska postignuća i dugoročno jača samovrednovanje, motivaciju i profesionalni razvoj učenika.

Način razmišljanja je promenljiv. Često već i preoblikovanje jedne jedine rečenice može pomoći da se izazovi sagledaju iz drugačije perspektive. U nastavku imate priliku da pojedine izjave karakteristične za fiksni način razmišljanja preoblikujete tako da se pomere u pravcu razvojnog načina razmišljanja.

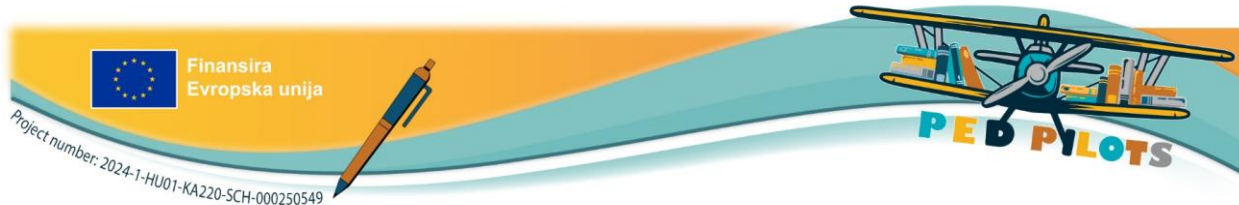
Razmišljam drugačije

Pročitajte sledeće rečenice formulisane u okviru fiksnog načina razmišljanja i preoblikujte ih tako da odražavaju razvojni način razmišljanja.

1. Nisam dobar/dobra u tehnologiji. →
2. On/ona je talentovaniji/a od mene, nema smisla da pokušavam. →
3. Ovo je previše teško, nikada mi neće poći za rukom. →
4. Ako pogrešim, to pokazuje moju slabost. →
5. Ne treba rizikovati, jer to može dovesti do neuspeha. →

Moguća preformulisanja:

1. Još uvek nisam dobar/dobra u tome, ali mogu da napredujem kroz vežbu.
2. Možda on/ona napreduje brže, ali i ja mogu da se razvijam uz vežbanje.
3. Ovo je izazov, ali ću korak po korak uspeti.



4. Greške predstavljaju priliku za učenje.
5. Rizik i neuspeh sastavni su deo razvoja.

U pedagoškoj praksi svakodnevno se susrećemo sa situacijama koje stavljaju na probu naš način razmišljanja. U nastavku imate priliku da razmotrite uobičajene nastavničke situacije iz dve perspektive: fiksnog i razvojnog načina razmišljanja. Ova dvostruka refleksija pomaže u prepoznavanju poruka koje kao nastavnik šaljete i u svesnijem pružanju podrške razvoju učenika.

Analiza pedagoških situacija

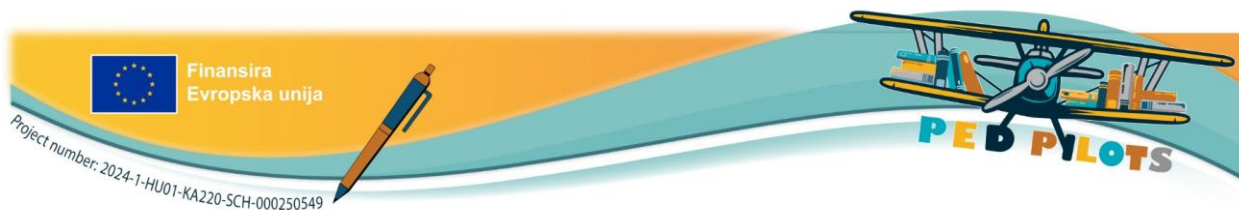
U nastavku se nalaze opisi učeničkih i nastavničkih situacija (na primer: učenik koji stalno odustaje od rešavanja matematičkih zadataka; kolega koji ne želi da isproba novu nastavnu metodu). Kako biste reagovali?

Napišite dva odgovora: jedan iz perspektive fiksnog, a drugi iz perspektive razvojnog načina razmišljanja.

Situacije:

1. Učenik stalno odustaje od pokušaja rešavanja matematičkih zadataka.
2. Kolega ne želi da isproba novu nastavnu metodu.
3. Učenik kaže: „Nemam talenat za učenje jezika.“
4. Roditelj tvrdi: „Moje dete nije kreativno, nema smisla forsirati.“
5. U grupi se nekoliko učenika plaši grešaka i ne učestvuje u igri.

Učenje postaje istinska promena tek onda kada se konkretno primeni u praksi. Sledeći akcioni plan pomaže vam da promenu načina razmišljanja pretočite u lične, opipljive postupke. Važno je da ne uvodite previše promena odjednom: čak i jedan mali, svesno odabrani korak može imati značajan uticaj na vaše svakodnevno pedagoško delovanje.



Jedna stvar koju ću od sutra raditi drugačije

Pitanja za samorefleksiju:

- U čemu želite da se razvijate kao pedagog?
- Kako reagujete na greške učenika/sopstvene greške?
- Kakva bi bila reakcija iz druge perspektive?

Situacija // Fiksna reakcija // Razvojna reakcija

- Napišite/formulišite jednu rečenicu koju biste ubuduće želeli često da izgovarate svojim učenicima.
- Napišite jednu konkretnu promenu koju ćete isprobati naredne nedelje (npr. davanje pozitivne povratne informacije na greške / korišćenje izraza „još ne“).

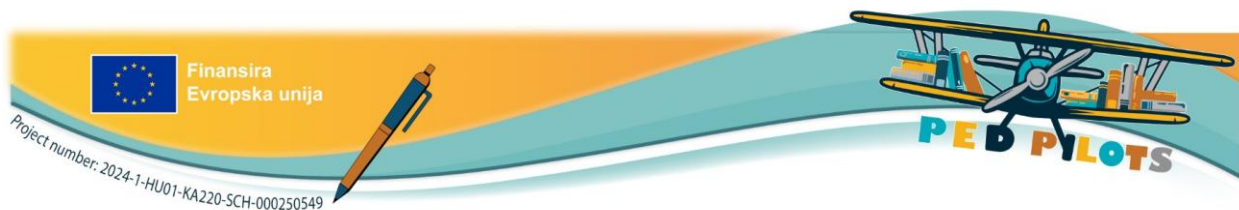
Ako ste kod sebe već razvili razvojni način razmišljanja, možete ga podsticati i kod svojih učenika. Svesno pedagoško delovanje nastavnika ima ključnu ulogu u formiranju razvojnog načina razmišljanja.

Važna osnovna načela i alati:

- greške učenika posmatrati kao prilike za učenje, a ne kao povod za kaznu;
- pružati povratne informacije usmerene na proces i uloženi napor, a ne isključivo na rezultate;
- postavljati učenike pred izazove i ohrabrivati pokušaje i istrajnost;
- predstavljati pozitivne primere i priče koje naglašavaju značaj istrajnosti i kontinuiranog napretka.

Metode primenljive u školi:

- reflektivni razgovori (učenici razgovaraju o svojim greškama, neuspesima i onome što su iz njih naučili);



- postavljanje ciljeva i samovrednovanje (učenici na dnevnom ili nedeljnom nivou procenjuju sopstveni napredak i definišu naredne ciljeve);
- razvoj tolerancije na neuspeh (svesno osmišljene situacije u kojima učenici mogu da isprobaju nove stvari u bezbednom okruženju);
- pozitivna povratna informacija (nastavnik naglašava proces učenja i uloženi napor, a ne samo krajnji rezultat);
- vršnjačka povratna informacija i grupno učenje (učenici vrednuju trud i napredak jedni drugih, čime se podstiče razvojni način razmišljanja).

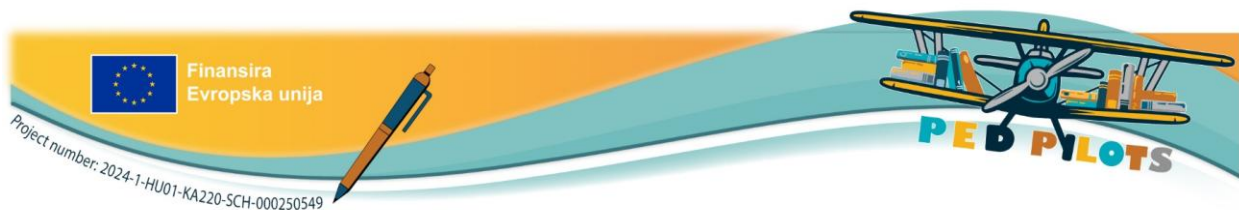
Razvojni način razmišljanja pomaže učenicima da budu fleksibilniji, da hrabrije prihvataju izazove i da uče iz grešaka. Svesna promena pedagoškog pristupa kod nastavnika može značajno doprineti razvoju učenika i jačanju njihovog samopouzdanja. Razvoj načina razmišljanja ne podržava samo školsko postignuće, već i dugoročni lični i profesionalni razvoj. Svesne pedagoške intervencije i stvaranje pozitivnog okruženja za učenje ključni su za uspeh i motivaciju učenika.

Na kraju poglavlja preporučljivo je osvrnuti se na sopstvena iskustva učenja i osvestiti oblasti u kojima je ostvaren napredak. Sledeći kratak refleksivni zadatak pomaže da se sumira naučeno, učvrsti novi način razmišljanja i formuliše pozitivna poruka koja će vas podržati u daljem razvoju.

Završetak

Razmislite o jednoj nedavnoj teškoći koja je bila povezana sa učenjem. Opišite je u dve do tri kratke rečenice: u čemu se sastojao izazov i šta ste iz njega naučili, odnosno kako vam to iskustvo može pomoći u daljem razvoju.

Navedite jednu veštinu ili oblast u kojoj se trenutno još uvek osećate nesigurno. Preoblikujte rečenicu tako da sadrži izraz „još ne“, na primer umesto „Ne razumem ovu temu“ napišite: „Ovu temu još ne razumem“. Kako ova formulacija utiče na vaša osećanja?



Formulišite jednu kratku, ohrabrujuću rečenicu namenjenu sebi, koja vam danas može pomoći u učenju ili jačanju samopouzdanja.

Ideje:

„Danas pravim mali korak napred.“

„Danas sam otvoren/a za učenje.“

Prateći materijal

<https://www.edutopia.org/article/fejlődő-szemlélet-resources>

<https://www.youcubed.org/resource/fejlődő-szemlélet/>

<https://emilyjlang.weebly.com/tools--resources.html>

<https://pszichologus.mrazkata.com/fejlődő-szemlélet-vs-pozitiv-gondolkodas/>

<https://puskarildiko.hu/fejlődő-szemlélet-teszt/>

<https://moderniskola.hu/2015/08/hogyan-alakitsunk-fejlodo-gondolkodasmodot-a-tanari-szobaban/>

<https://szemléletpszichologia.hu/kepes-vagy-ra-de-el-is-kell-hinned-a-fejlodes-fokuszu-es-a-berogzult-gondolkodasmod>

<https://hosoktere.org/mit-tanitunk/fejlődő-szemlélet/>

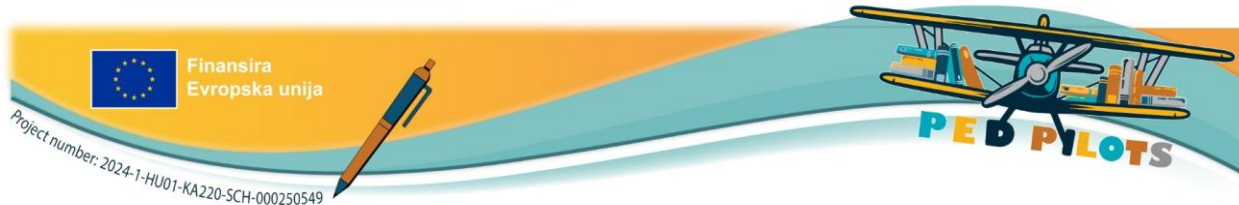
<https://hosoktere.org/vallalatoknak/fejlődő-szemlélet-trening/>

<https://www.agoraintezet.hu/tag/fejlődő-szemlélet/>

Zadaci za proveru

Odlučite i označite kojim načinu razmišljanja pripadaju sledeće tvrdnje (R = fiksni, F = razvojni):

1. Talenat je urođen i ne može se menjati.
2. Ako je nešto teško, to znači da nisam dobar/dobra u tome.



3. Iz svojih grešaka učim i napredujem.
4. Vežbanjem se može naučiti bilo šta.
5. Sposobnosti učenika su date i ne mogu se menjati.
6. Svaki neuspeh u učenju predstavlja priliku za razvoj.
7. Brz rezultat je najvažniji.
8. Proces učenja je važniji od trenutnog uspeha.
9. Ako mi nešto ne ide odmah, odustajem.
10. Ako ne uspem iz prvog pokušaja, isprobavam nove metode.

Rešenja:

R, 2. R, 3. F, 4. F, 5. R, 6. F, 7. R, 8. F, 9. R, 10. F

Izvori

Dweck, S. Carol: *The New Psychology of Success*. Ballantine Books, New York, 2007.

Dweck, S. Carol: *Szemléletváltás. A siker új pszichológiája*. HVG Könyvek, Budapest, 2020.

<https://www.szemleletkit.org/>

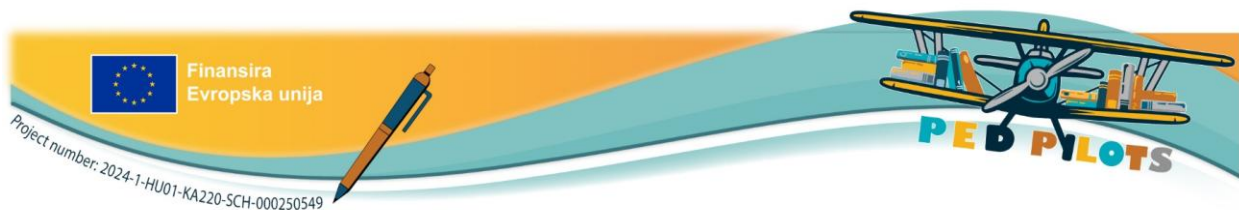
<https://fs.blog/carol-dweck-szemlelet/>

<https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

<https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

<https://www.123test.com/learning-style-test/>

<https://www.123test.com/learning-style-test/>



2. MOTIVON – MOTIVACIJA UKLJUČENA!

Priredila:

Katalin Hégető – Osnovna škola „József Attila“, Čiksereda, Rumunija

Uvod

Pokretačka snaga svakog uspešnog procesa učenja jeste motivacija. Ali kako je održati u pokretu? Ovaj nastavni materijal pomaže u snalaženju među različitim vrstama motivacije i pokazuje kako da probudite unutrašnji podsticaj za učenje. Predstavlja praktičan skup alata koji omogućava dugoročno održavanje entuzijazma, prevazilaženje perioda stagnacije i ostvarivanje postavljenih ciljeva.

Ciljevi

Cilj modula je da učesnici:

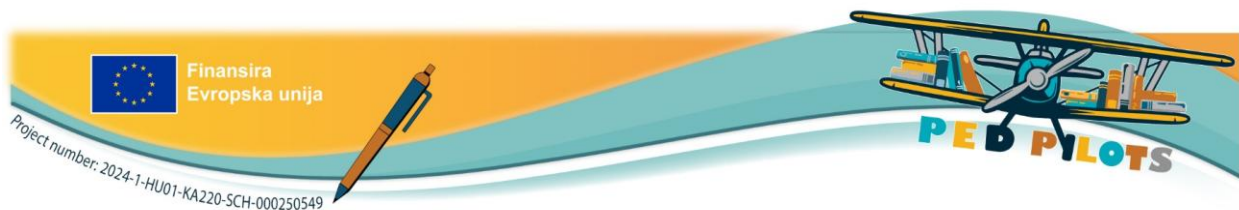
- prepoznaju ulogu motivacije u procesu samoregulisanog učenja;
- steknu uvid u osnovne motivacione teorije;
- razumeju razlike između unutrašnje i spoljašnje motivacije i njihov uticaj na učenje;
- usvoje praktične tehnike koje doprinose održavanju motivacije;
- razvijaju reflektivne nastavničke kompetencije.

Predviđeno vreme za realizaciju nastavne jedinice:

2–3 sata

Ishodi učenja

Uz pomoć nastavnog materijala učesnici će biti u stanju da:



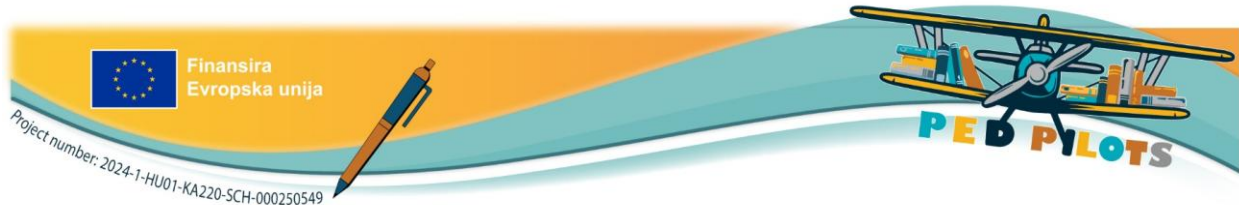
- tumače ulogu motivacije u fazama samoregulisanog učenja;
- identifikuju glavne motivacione teorije;
- dijagnostikuju motivacione izazove kod sebe i svojih učenika;
- transformišu zadatke usmerene na ciljeve postignuća u zadatke usmerene na ciljeve učenja;
- primenjuju strategije diferencijacije za učenike sa različitim motivacionim profilima.

Pedagoške kompetencije koje se razvijaju

- planiranje pedagoških procesa i samorefleksija u vezi sa njihovom realizacijom;
- podrška učenju (emocionalno i fizičko stanje);
- posvećenost i profesionalna odgovornost za sopstveni stručni razvoj.

Osnovni sadržaj

Samoregulisan učenik aktivno upravlja sopstvenim učenjem, planira ga, prati i unapređuje svoje strategije učenja i postignute rezultate (Pintrich, 2000; Zimmerman, 2000). Pedagozi su skloniji da samoregulaciju primenjuju u nastavnom procesu nego u sopstvenom učenju (Van Eekelen et al., 2005). U nastavi nastupaju kao aktivni upravljači: postavljaju ciljeve, biraju metode i vrednuju ishode, dok su u okviru stručnih usavršavanja često u pasivnijoj ulozi. Namena ovog nastavnog materijala jeste da podstakne pedagoge da veštine samoregulacije koje već uspešno primenjuju u planiranju, upravljanju i reflektovanju sopstvene nastavne prakse prenesu i na sopstvene, lične procese učenja. Studija Rapos i saradnici (2020) naglašava da je viši nivo primene samoregulisanog učenja ključni preduslov profesionalnog razvoja pedagoga i njihovog celoživotnog učenja.



Motivacione teorije u kontekstu samoregulisanoг učenja

Sa stanovišta učenja, najznačajniji oblici motivacije jesu unutrašnja i spoljašnja motivacija. Kao pedagog, često se susrećete sa stavom da je unutrašnja motivacija „dobra“, dok se spoljašnja smatra manje vrednom. Međutim, i u sopstvenom učenju možete uočiti da je stvarnost znatno složenija i da se u većini situacija učenja ova dva oblika motivacije prepliću.

Pitanja za razmišljanje:

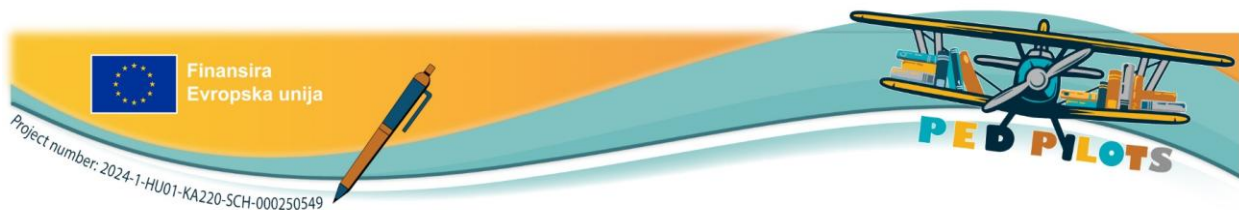
- Kada najradije učite?
- Kada vas neka tema istinski zanima ili kada je potrebno steći sertifikat ili akreditacione bodove?
- Postoji li stručno usavršavanje koje ste u početku doživljavali kao obavezno, ali ste kasnije uvideli njegovu korisnost?

Ne započinju sva stručna usavršavanja ili oblici profesionalnog učenja iz unutrašnjeg interesovanja; često su upravo spoljašnja očekivanja ta koja pedagoga dovode u situaciju učenja. Kako spoljašnja motivacija može postepeno prerasti u unutrašnju u okviru sopstvenog učenja? Odgovor na ovo pitanje nudi Teorija samodeterminacije Decija i Rajana (Deci & Ryan, 2000).

1. Teorija samodeterminacije

Teorija samodeterminacije Decija i Rajana (Deci & Ryan, 2000) ne traži odgovor na pitanje šta nas motiviše ili koje ciljeve postavljamo, već se usmerava na to zašto obavljamo određene aktivnosti i koji unutrašnji pokretači stoje iza našeg ponašanja. Jedna od ključnih prednosti ove teorije jeste to što uzima u obzir tri osnovne psihološke potrebe:

- autonomiju (samostalnost u donošenju odluka),
- kompetentnost (osećaj efikasnosti i stručnosti),



- povezanost (potrebu za pripadanjem, prihvaćenošću i povezanošću sa drugima).

Motivacija se u okviru ove teorije posmatra kao kontinuum koji se proteže od spoljašnje regulacije do potpune unutrašnje motivacije. Duž tog kontinuumu ponašanje može postepeno postajati sve više internalizovano, odnosno pretvoriti se u svesno prihvaćeno delovanje i deo ličnog identiteta. Sa stanovišta samoregulisanog učenja od posebnog je značaja da se učenje koje je u početku motivisano spoljašnjim razlozima (na primer, zbog zahteva ili očekivanja) vremenom internalizuje i postane unutrašnje motivisano. Kada motivaciju uspemo da „usvojimo“ i internalizujemo, učenje više ne proizlazi iz spoljašnje prinude, već iz lične odluke, čime postajemo sposobni da svesno planiramo, organizujemo i usmeravamo sopstvene procese učenja.

Samorefleksija: put internalizacije

Razmislite o nastavnom sadržaju ili administrativnom zadatku koji vam ranije nije bio prijatan, ali ga danas obavljate sa većim zadovoljstvom. Šta vam je pomoglo da spoljašnju obavezu pretvorite u unutrašnju potrebu, odnosno da je internalizujete? (Na primer: razumevanje smisla zadatka, razvoj rutine, dobijanje pozitivne povratne informacije.)

Odgovor:

.....

Autonomija

Autonomija podrazumeva unutrašnje upravljanje, pri čemu sopstvene postupke doživljavamo kao rezultat ličnog izbora. Ona predstavlja neizostavnu komponentu delovanja koje proističe iz sopstvene volje i unutrašnje motivacije pojedinca. Osećaj autonomije javlja se onda kada imamo mogućnost izbora između zadataka, metoda i/ili načina raspodele vremena.



Primeri nivoa autonomije:

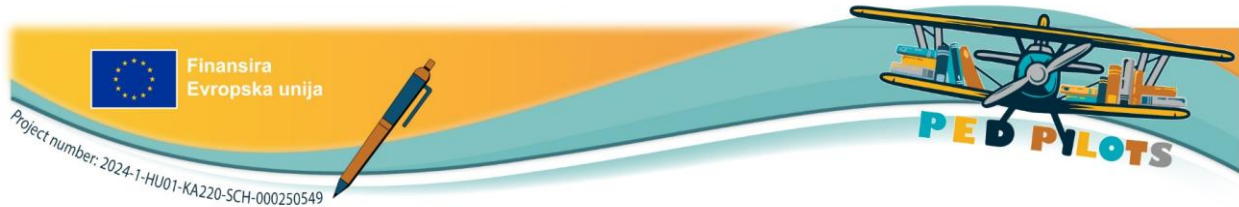
Kontrolisana (nizak nivo autonomije)	Autonomna (visok nivo autonomije)
Obavezno stručno usavršavanje, moram da ga završim.	Stručno usavršavanje sam sam/sama izabrao/izabrala jer želim da se razvijam.
Ako to ne uradim, imaću problema.	Smatram važnim da to naučim, jer mi pomaže u radu.
Ne zanima me, samo želim da to što pre završim.	Radoznao/radoznala sam šta mogu da naučim iz ovoga.
To zahteva rukovodstvo.	Učestvujem u obuci jer je u skladu sa mojim ciljevima.

Zadatak: Opišite jednu situaciju učenja iz protekle godine u kojoj je:

- nivo autonomije bio visok:
 - nivo autonomije bio nizak:
 - kako ste se osećali u obe situacije?
 - kako je to uticalo na vaše ishode učenja?
- Odgovor:

Kompetentnost

Osećaj kompetentnosti podstiče samostalnost pojedinca i istovremeno jača doživljaj lične efikasnosti. Podrazumeva da se osećamo delotvorno i sposobno da uspešno savladavamo izazove. Osećaj kompetentnosti se najviše razvija onda kada zadatak nije ni previše lak, ni previše težak – u takozvanoj „flow zoni“ (Csíkszentmihályi, 1990). Kompetentnost se dodatno jača kada uočavamo i svesno pratimo sopstveni napredak (Schunk & DiBenedetto, 2016).



Metode:

- poređenje „pre i posle“: šta sam mogao/la pre mesec dana, a šta sada;
- dnevnik učenja: redovna refleksija o tome šta sam naučio/la;
- prekretnice (milestones): konkretne tačke na kojima se zaustavljamo i procenjujemo napredak;
- portfolio: prikupljanje radova koji omogućavaju uvid u razvoj i napredovanje.

Primer:

- pretežak zadatak → anksioznost, neuspeh → smanjen osećaj kompetentnosti
- optimalan izazov → angažovanost, razvoj → jačanje osećaja kompetentnosti
- prelak zadatak → dosada → stagnacija osećaja kompetentnosti

Zadatak: analiza povratne informacije

„Žao mi je, ovo je pogrešan odgovor. Nisi dovoljno učio/la. Pokušaj ponovo.“

Analizirajte koje probleme ova povratna informacija ima sa stanovišta motivacije:

- a) smanjuje osećaj samoeфикаsnosti;
- b) prenosi fiksno shvatanje sposobnosti;
- c) ne pruža konstruktivno usmerenje;
- d) izaziva osećaj srama.

Izaberite tačne tvrdnje, a zatim preoblikujte povratnu informaciju na motivišući način.

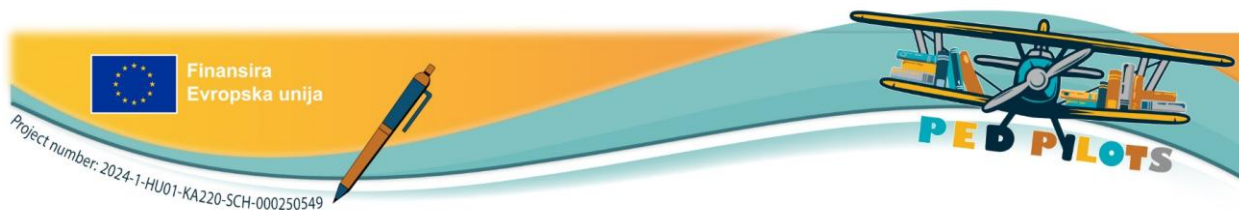
.....

.....

Ključ za zadatak: Sve tvrdnje su tačne. Detaljno objašnjenje:

- a) Smanjuje osećaj samoeфикаsnosti. Poruka sugerise da učenik nije sposoban da reši zadatak, umesto da ga usmeri ka tome šta bi mogao da uradi drugačije kako bi postigao uspeh.





- b) Prenosi fiksno shvatanje sposobnosti. Znanje se povezuje isključivo sa količinom učenja, a ne sa izborom odgovarajućih strategija učenja.
- c) Ne pruža konstruktivno usmerenje. Izraz „pokušaj ponovo“ sam po sebi nema vrednost, jer ne objašnjava šta učenik treba da promeni ili uradi drugačije, zbog čega je verovatno da će se greška ponoviti.
- d) Izaziva osećaj srama. Optužujući ton dovodi do toga da učenik doživi grešku kao lični neuspeh, što može umanjiti motivaciju i obeshrabriti dalja nastojanja.

Povezanost

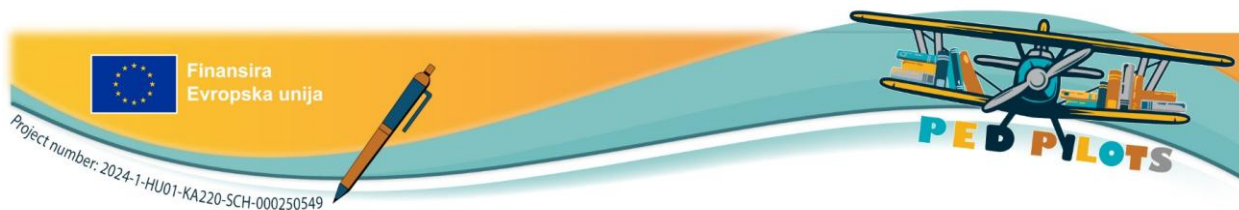
Efikasnost učenja se povećava kada smo deo podržavajuće zajednice i kada imamo mogućnost da razmenjujemo iskustva sa kolegama. Socijalno okruženje i podržavajući međuljudski odnosi imaju važnu ulogu jer jačaju samopouzdanje i autonomiju pojedinca. Kada se osoba nalazi u sigurnom i podržavajućem okruženju, snažnije veruje u sopstvene sposobnosti i hrabrije donosi samostalne odluke. Zajedničko učenje smanjuje stres i povećava stepen angažovanosti.

Kada je potreba za povezanošću u učenju zadovoljena:

- osećamo da nismo sami na svom putu učenja;
- deo smo podržavajuće zajednice;
- možemo da delimo svoja iskustva, pitanja i uspehe;
- osećamo se sigurno i ne strahujemo od osuđivanja;
- osećamo da smo važni drugima (nastavniku, mentoru, vršnjacima).

Kada potreba za povezanošću nije zadovoljena:

- osećamo se izolovano i usamljeno;
- nema interesovanja za naše učenje;
- nemamo prostor da podelimo svoje misli;



- okruženje doživljavamo kao preteće (osuđivanje, takmičenje);
- okruženi smo ravnodušnošću.

Zadatak:

Identifikujte koja nastavna ponašanja podržavaju, a koja ometaju povezivanje.

Nastavničko ponašanje	Podržava ✓	Ometa X
Nastavnik samo predaje, bez interakcije.		
Nastavnik se učesnicima obraća po imenu.		
Nastavnik ponižava one koji greše.		
Nastavnik stvara mogućnosti za razgovore u malim grupama.		
Nastavnik deli sopstvena iskustva i greške.		
Nastavnik stvara takmičarsku situaciju među učesnicima.		
Nastavnik pokazuje interesovanje za iskustva učesnika.		
Na času niko ne može da govori, već samo da sluša.		

2. Povezanost flow-a i samoregulisanoog učenja

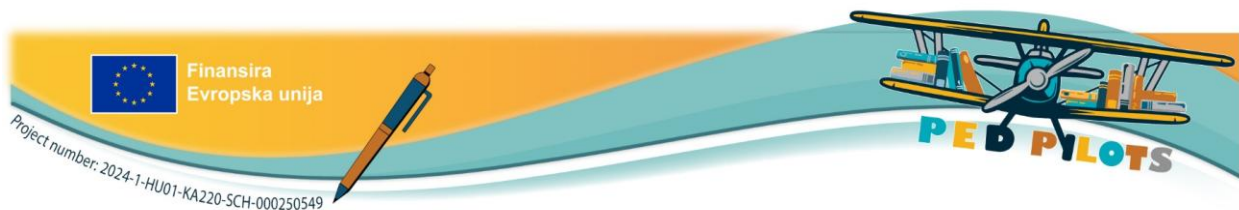
Prema Csíkszentmihályiju (1993), flow stanje podstiče vežbanje i razvoj kompetentnosti.

Osnovne karakteristike flow doživljaja su:

- osećaj potpunog uranjanja u aktivnost;
- prestanak samoposmatranja (izostanak brige i sumnje);
- fokusirana pažnja (pažnja je usmerena na uzak spektar stimulusa);
- izmenjena percepcija vremena (vreme deluje ubrzano ili usporeno i gubi na značaju);
- osećaj kontrole (doživljaj potpune kontrole nad sopstvenim delovanjem i okruženjem).

Zadatak: određivanje flow zone

Cilj zadatka je da se pedagogu pomogne da svesno uspostavi vreme i prostor u kojima može



neometano da se udubi u usvajanje kreativnog onlajn nastavnog materijala.

Koraci:

Izaberite redovan termin u toku nedelje (npr. jednom nedeljno u trajanju od jednog sata) u kojem vas ništa neće ometati u učenju.

Izaberite mesto na kojem možete mirno da radite (npr. sopstvena soba, biblioteka, kutak za učenje).

Pripremite potrebna sredstva i okruženje (računar ili tablet, stabilnu internet vezu, svesku za beleške, slušalice radi bolje koncentracije).

Zapišite ukratko:

Kada će se odvijati vreme za učenje?

Gde ćete učiti?

Koje ometajuće faktore je potrebno svesti na minimum (npr. telefon, komunikaciju sa članovima porodice, buku)?

Kratko reflektujte: Zašto ste izabrali upravo ovaj termin i mesto? Na koji način vam to pomaže da se kreativno udubite u rad i efikasno usvojite onlajn nastavni materijal?

U procesima učenja flow stanje retko traje kontinuirano. Brojni faktori mogu prekinuti stanje uranjanja, kao što su naglo povećanje težine zadatka (anksioznost), ometajući stimuli (npr. notifikacije) ili umor. Postavlja se pitanje: šta održava aktivnost onda kada flow stanje više nije prisutno? Odgovor na to pitanje nudi pojam voljne kontrole, koji uvodi Kuhl (2000).

3. Uloga voljnih elemenata (volicija)

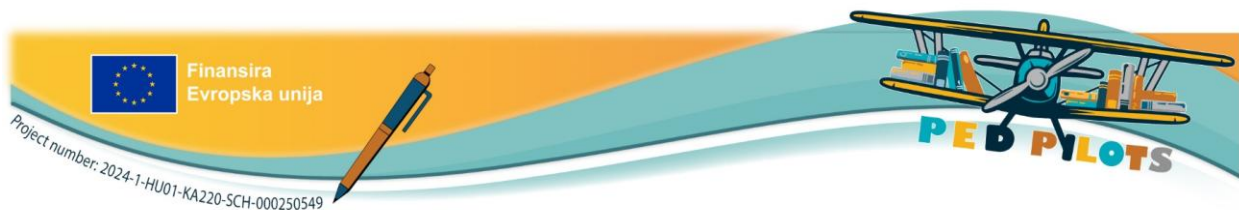
Prema Kuhlu (2000), sama motivacija ne garantuje uspešno postignuće, neophodna je i volja. U svom radu autor ističe da se motivacija odnosi na donošenje odluka (šta želim), dok se volja odnosi na realizaciju i istrajnost (kako ostajem posvećen cilju uprkos teškoćama). Kada delovanje započne, voljni procesi preuzimaju upravljanje i usmereni su ka dovršavanju aktivnosti. Oni

odlučuju da li će se početna namera ostvariti ili biti osujećena usled ometajućih faktora (npr. imejl poruke, administrativna opterećenja). Zbog toga se volja u teorijskim modelima samoregulisano učenja smatra ključnom komponentom faze izvođenja, odnosno postignuća.

Zadatak:

- a) Formulirate „ako... onda...“ planove za sprečavanje ometajućih faktora (npr. „Ako stigne imejl notifikacija, ignorišem je do završetka modula.“).
- b) Ocenite na skali od 1 do 5 u kojoj meri su tokom obrade nastavne jedinice bile zadovoljene sledeće potrebe.

Psihološka potreba	1 – Uopšte ne 2 – U manjoj meri 3 – Umereno 4 – U velikoj meri 5 – U potpunosti	Šta možete učiniti povodom toga?
Autonomija U kojoj meri ste imali osećaj da učite na osnovu sopstvene odluke?		Birate deo nastavnog materijala koji vam je najzanimljiviji.
Kompetentnost U kojoj meri ste imali osećaj da uspešno usvajate nove strategije?		Na kraju svakog modula sumirate šta ste naučili.
Povezanost U kojoj meri ste imali osećaj da ste deo podržavajuće zajednice?		Razgovarate sa kolegom/koleginicom o naučenom.



4. Teorija ciljne orijentacije: zašto učimo?

Teorije ciljne orijentacije ukazuju na to da odgovor na pitanje *zašto učimo* suštinski određuje dubinu i uspešnost procesa učenja (Dweck, 1986). Istraživanja prave razliku između unutrašnjih (intrinzičnih) i spoljašnjih (ekstrinzičnih) ciljeva: dok unutrašnji ciljevi usmereni na lični razvoj i doprinos zajednici vode ka stabilnijem blagostanju i održivoj motivaciji, spoljašnji ciljevi fokusirani na slavu ili materijalno priznanje rezultiraju krhkim oblicima postignuća (Kasser & Ryan, 1996).

Pedagoška psihologija razlikuje dve osnovne ciljne orijentacije:

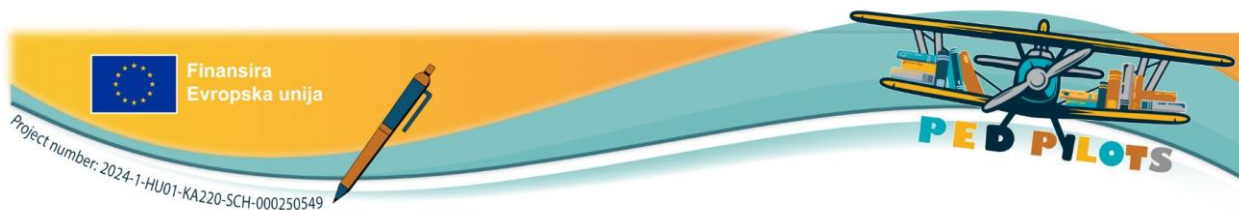
- **orijentacija ka ovladavanju (ili učenju)** – u ovom slučaju primarni cilj učenika jeste sticanje stvarne kompetentnosti, duboko razumevanje novih znanja i razvoj veština. Neuspeh se ne doživljava kao lični poraz, već kao sastavni deo procesa učenja i oblik povratne informacije. Ova orijentacija predstavlja „najjači pokretač“, jer stvara unutrašnju potrebu za razvojem.
- **orijentacija ka postignuću (ili poređenju)** – naglasak je na dokazivanju sopstvenih sposobnosti i poređenju sa drugima. Cilj učenika je postizanje pozitivne procene (nadmašivanje drugih) ili izbegavanje negativne evaluacije. Ovakva orijentacija često vodi ka površnijim strategijama učenja i strahu od grešaka.

Literatura potvrđuje da učenici sa izraženom orijentacijom ka ovladavanju pokazuju viši nivo samoregulisanih veština: svesnije planiraju, primenjuju efikasnije metakognitivne strategije i zadržavaju stabilniji fokus pažnje čak i u uslovima povećanih zahteva (Pintrich, 2000).

5. Motivacija usmerena ka ovladavanju

Savremena istraživanja motivacije za učenje stavljaju u fokus motivaciju usmerenu ka ovladavanju.

- Ona predstavlja ključni element strukture motivacije za učenje – pokretačku snagu koja podstiče sticanje i uvežbavanje veština i sposobnosti.



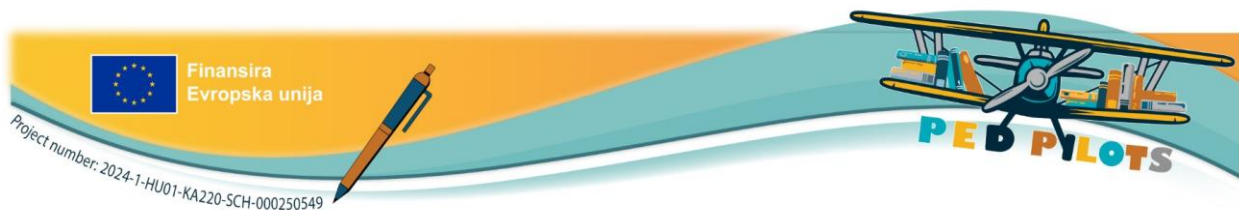
- Ima presudnu ulogu u kognitivnom, socijalnom i psihomotoričkom razvoju.
- Sa stanovišta intelektualnog razvoja, njen prediktivni značaj često je snažniji od samog nivoa inteligencije.

Osnovu sistema motiva za učenje čini upravo motivacija usmerena ka ovladavanju, koja u optimalnim uslovima deluje sve dok se određena veština ili sposobnost ne usvoji do te mere da zadatak više ne predstavlja izazov za pojedinca. Funkcionisanje samoregulisanog učenja u najvećoj meri određuju motivi ovladavanja i primena metakognitivnih strategija (videti detaljnije u 5. nastavnom materijalu).

- Učenici sa razvijenijom motivacijom usmerenom ka ovladavanju u većoj meri su sposobni za samoregulaciju sopstvenog učenja.
- Za njih je karakteristično planiranje, praćenje i kontrola procesa učenja.
- Svesna samoregulacija može delimično nadomestiti nedostatak unutrašnjeg podsticaja, odnosno motivacije.
- Sa porastom uzrasta, uloga samoregulacije postaje sve značajnija.

Savremena istraživanja u oblasti pedagoške psihologije potvrđuju da je motivacija usmerena ka ovladavanju jedan od ključnih determinanti kvaliteta procesa učenja.

- Jezgro motivacione strukture: ova pokretačka snaga predstavlja specifičan unutrašnji podsticaj usmeren na uvežbavanje veština i sposobnosti, kao i na postizanje efikasnosti i kompetentnosti u odnosu na okruženje.
- Holistički efekat: ima temeljnu ulogu ne samo u kognitivnom (intelektualnom), već i u socijalnom i psihomotoričkom razvoju.
- Prediktivna snaga: nivo motivacije usmerene ka ovladavanju često je pouzdaniji pokazatelj školskog uspeha i intelektualnog razvoja od tradicionalno shvaćenog kvocijenta inteligencije (IQ).



Mehanizam delovanja i samoregulacija

Motivacija usmerena ka ovladavanju, kao osnova sistema motiva za učenje, zasniva se na funkcionisanju usmerenom ka izazovima. U optimalnim uslovima ona aktivira pojedinca sve dok usvajanje određene veštine ne dostigne nivo automatizacije, odnosno dok zadatak ne izgubi svoju novinu i izazovni karakter.

Efikasnost samoregulisano učenja počiva na dva stuba: snazi motiva ovladavanja i svesnoj primeni metakognitivnih strategija.

- Svesnost i kontrola: za učenike sa razvijenom motivacijom usmerenom ka ovladavanju karakteristična je autonomna samoregulacija, koja se ogleda u fazama procesa učenja – preciznom planiranju ciljeva, sistematskom praćenju toka učenja i objektivnom samovrednovanju ishoda.
- Kompenzatorna uloga: svesna samoregulacija može premostiti periode u kojima unutrašnji podsticaj ili interesovanje privremeno opada, čime se obezbeđuje kontinuitet procesa učenja.
- Uzasne specifičnosti: sa porastom uzrasta, biološki uslovljena težnja ka ovladavanju postepeno ustupa mesto svesno usmeravanoj samoregulaciji, koja predstavlja osnov profesionalnog razvoja i celoživotnog učenja.

6. Samoefikasnost

Samoefikasnost označava verovanje u sopstvene sposobnosti da se određeni zadatak uspešno izvrši (Bandura, 1997). Ona neposredno utiče na motivaciju:

visoka samoefikasnost → veća istrajnost, veći napor, traženje izazova;

niska samoefikasnost → odustajanje, izbegavajuće ponašanje, anksioznost.

Izvori samoefikasnosti, iz kojih se motivacija napaja, jesu:

- a) neposredno iskustvo uspeha (najjači izvor): već sam uspeo/la, dakle sposoban/sposobna sam;
- b) posredno iskustvo (uspeh drugih): ako je on/ona mogao/la, mogu i ja;
- c) verbalno uveravanje (ohrabrivanje): sposoban/sposobna si za to;

d) fiziološko stanje (smirenost): pozitivna emocionalna stanja jačaju osećaj sigurnosti i poverenja u sopstvene sposobnosti.

Izvor samoefikasnosti	Kratko objašnjenje	Primer iz sopstvenog učenja nastavnika
Neposredno iskustvo uspeha	Ranije je već uspešno izvršio/la sličan zadatak, zbog čega ima poverenje u sopstvene sposobnosti.	Ranije je uspešno savladao/la jedan digitalni obrazovni modul; sada sa samopouzdanjem započinje sledeći, složeniji onlajn nastavni materijal.
Posredno iskustvo	Uspeh drugih ga/je inspiriše da veruje da je i sam/sama sposoban/sposobna za to.	Kolega/koleginica je uspešno i bez poteškoća završio/la kreativnu onlajn obuku, što pruža motivaciju da se i sam/sama dublje posveti nastavnom materijalu.
Verbalno uveravanje	Samomotivišuće ohrabrivanje ili podsticanje od strane drugih.	Svesno govori sebi: „Prethodni modul je bio uspešan, i ovaj praktični zadatak će uspeti.“
Fiziološko stanje	Pozitivno emocionalno stanje i smirenost povećavaju samopouzdanje.	U udobnom i mirnom okruženju, u pozitivnom raspoloženju, usvaja sadržaj modula, zbog čega oseća manje stresa i napreduje efikasnije.

7. Emocije i motivacija

Emocije koje doživljavamo tokom učenja neposredno utiču na našu motivaciju, pažnju i strategije učenja.

Emocije povezane sa učenjem određuju dva ključna faktora:

a) Percepcija kontrole: u kojoj meri osećam da imam kontrolu nad situacijom?

visok nivo kontrole → pozitivne emocije (ponos)

nizak nivo kontrole → negativne emocije (anksioznost)

b) Percepcija vrednosti: u kojoj meri smatram da je ovo učenje važno?

visoka vrednost + visok nivo kontrole → radost, entuzijazam

visoka vrednost + nizak nivo kontrole → anksioznost

niska vrednost → dosada

Održavanje pozitivnih emocija → povećanje motivacije

Upravljanje negativnim emocijama → uklanjanje prepreka u učenju

Faktor učenja	Visok / Nizak	Pozitivna / Negativna emocija	Primer iz sopstvenog učenja nastavnika	Kako može povećati pozitivne emocije / smanjiti negativne?
Percepcija kontrole	Visoka	Ponos, zadovoljstvo	Sami ste isplanirali vreme i mesto učenja i uspešno napredujete u obradi modula.	Razlaganje zadataka na manje korake, poštovanje sopstvenog tempa, uvođenje pauza
Percepcija kontrole	Niska	Anksioznost, frustracija	Ne razumete složene zadatke u modulu i nesigurni ste u sopstveni napredak.	Vežbanje manjih celina, traženje analognih primera, traženje pomoći
Percepcija vrednosti	Visoka	Radost, entuzijazam	Svesni ste da modul unapređuje vaše nastavne metode i da možete da upravljate sopstvenim napredovanjem.	Svesno sagledajte značaj modula, postavite cilj učenja i pratite sopstveni napredak.
Percepcija vrednosti	Visoka	Anksioznost	Modul vam je važan, ali ne razumete korake zadataka.	Razložite zadatak, isplanirajte korake i zatražite povratnu informaciju.

Faktor učenja	Visok / Nizak	Pozitivna / Negativna emocija	Primer iz sopstvenog učenja nastavnika	Kako može povećati pozitivne emocije / smanjiti negativne?
Percepcija vrednosti	Niska	Dosada, nezainteresovanost	Nastavni materijal vam nije relevantan i ne uviđate njegovu korisnost.	Pronađite ličnu ili profesionalnu relevantnost nastavnog materijala i usmerite se na sopstvene ciljeve.

8. Interesovanje i motivacija

Četvorofazni model razvoja interesovanja (Hidi & Renninger, 2006) pokazuje kako se formira interesovanje koje dovodi do trajne, unutrašnje motivacije.

Četiri faze interesovanja:

1. Interesovanje stvara samoodrživu motivaciju.
2. Što je interesovanje razvijenije, to je manja potreba za spoljašnjom motivacijom.
3. Interesovanje jača osećaj kompetentnosti i autonomije (teorija samodeterminacije).
4. Interesovanje podstiče duboko i smisljeno učenje.

9. Kako se interesovanje može razvijati?

Kroz ličnu relevantnost: kako je sadržaj povezan sa sopstvenim životom i ciljevima?

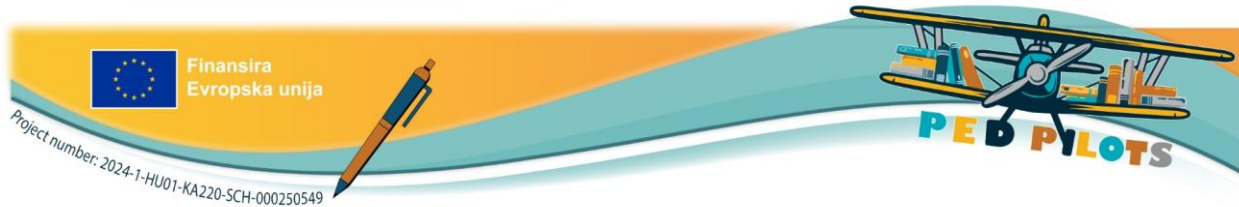
Kroz zanimljiv kontekst: kreativni i raznovrsni pristupi.

Kroz mogućnost izbora: praćenje sopstvenih interesovanja (autonomija).

Kroz zajednicu: učenje sa drugima koji imaju slična interesovanja.

Zadatak: razvoj istrajnosti

Pronađite primer iz sopstvenog života kada je početni entuzijizam (motivacija) oslabio, a proces je nastavljen zahvaljujući voljnoj kontroli (voliciji).



- Koju ste strategiju primenili da biste prevazišli ometajuće faktore ili unutrašnji otpor?
- Kako vam je u toj situaciji pomogla posvećenost cilju (ciljna orijentacija)?

10. Strategija scaffolding-a (potporna struktura)

Pojam scaffolding-a, odnosno potporne strukture, uveli su Jerome Bruner i saradnici, a zasniva se na konceptu zone narednog razvoja (ZPD) Lava Vigotskog.

Šta je zona narednog razvoja?

„Razmak“ između trenutnih sposobnosti učenika i potencijalno dostižnog nivoa. Drugim rečima, to su zadaci koje učenik još ne može samostalno da izvrši, ali ih uz stručnu pomoć već može uspešno rešiti.

Suština potporne strukture:

Pedagog pruža privremenu i fleksibilnu podršku kako bi učenik mogao da izvrši i složenije zadatke. Kako se kompetentnost i samoregulacione sposobnosti učenika povećavaju, podrška se postepeno smanjuje, čime učenik preuzima sve veću samostalnu odgovornost.

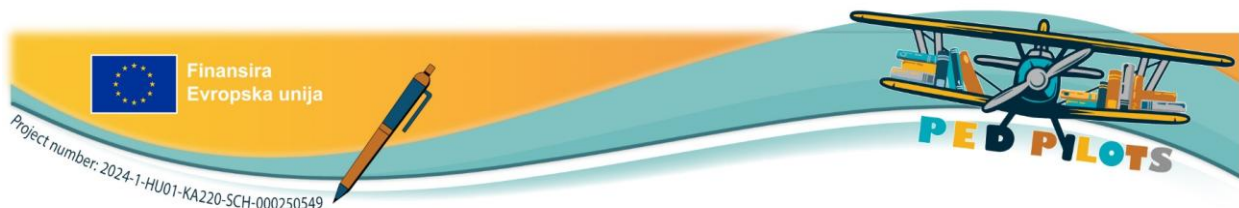
Nivo podrške i motivacioni ishodi

Nedovoljna potporna struktura (previsok izazov)

Šta se dešava? Ako je zadatak previše težak i nema dovoljno pomoći, učenik postaje preopterećen.

Proces: visoka anksioznost → frustracija → ponovljena iskustva neuspeha → smanjenje samoeфикаsnosti i motivacije

Primer: Ako od učenika sedmog razreda biologije odmah zahtevamo kompletnu analizu šumskog ekosistema, a ne pružimo smernice ili primer, učenici mogu postati nesigurni i izgubiti motivaciju.



Optimalna potporna struktura (odgovarajući izazov)

Šta se dešava? Podrška stiže tačno tamo gde učenik zapne, a složen zadatak se razlaže na upravljive celine.

Proces: uspešan napor → pozitivna povratna informacija → osećaj kompetentnosti → stabilizacija motivacije i flow stanja

Primer: Projekat o šumskom ekosistemu razlaže se na manje korake: najpre identifikacija drveća, zatim organizama u zemljištu, a potom mapiranje međusobnih odnosa. Nastavnik daje smernice i postavlja pitanja, ali ne rešava zadatak umesto učenika.

Preterana potporna struktura (prenizak izazov)

Šta se dešava? Ako pedagog pruža previše pomoći čak i onda kada je učenik već sposoban da samostalno reši zadatak, gubi se mogućnost razvoja.

Proces: naučena bespomoćnost ili dosada → stagnacija kognitivnog razvoja → pad motivacije

Primer: Ako nastavnik objašnjava svaki pojedinačni korak projekta, učenici ne razvijaju veštine rešavanja problema niti samostalnost.

Nivo potporne strukture	Opis	Proces / efekat na učenika	Primer sa časa biologije (istraživanje lokalnog živog sveta)
Nedovoljna potporna struktura (previsok izazov)	Zadatak je previše težak i nema dovoljno podrške.	Anksioznost → frustracija → iskustvo neuspeha → smanjenje motivacije	Od učenika se odmah očekuje da analiziraju čitav ekosistem bez stručnog usmeravanja.
Optimalna potporna struktura (odgovarajući izazov)	Podrška stiže tačno tamo gde učenik zapne; složen zadatak je razložen na delove.	Iskustvo uspeha → pozitivna povratna informacija → osećaj kompetentnosti → stabilizacija	Razlaganje projekta na korake: 1. Izbor lokacije 2. Lista za posmatranje 3. Prikupljanje podataka

		motivacije i flow stanja	4. Sistematizacija podataka 5. Presentacija; nastavnik pomaže kroz usmeravanje
Preterana potporna struktura (prenizak izazov)	Učenik je već sposoban da samostalno reši zadatak, ali pedagog usmerava svaki korak.	Naučena bespomoćnost → dosada → stagnacija kognitivnog razvoja → smanjenje motivacije	Nastavnik objašnjava svaki sitan korak, zbog čega učenici ne vežbaju samostalno rešavanje problema.

Praktični primeri po nastavnim predmetima

Biologija: posmatranje živih bića, razlaganje složenog projekta na manje korake

Istorija: priprema posete muzeju → prikupljanje izvora → lista pitanja → prezentacija

Matematika: postepeno razlaganje teških problema, usmeravanje ka rešenju

Saveti:

- U početku pružite više usmeravanja, a zatim postepeno omogućite veću samostalnost.
- Vodite računa da zadatak ne bude ni previše težak ni previše lak.
- Razložite složene projekte na manje, upravljive korake.
- Pratite motivaciju učenika i njihov osećaj kompetentnosti i u skladu s tim prilagođavajte nivo podrške.

Zadatak:

Razmislite o sopstvenom nastavnom predmetu i jednom složenom projektu. Razložite ga na 5–6 manjih, upravljivih koraka. Odredite u kojim fazama pružate podršku i na kom nivou (nedovoljna potporna struktura, optimalna potporna struktura, preterana potporna struktura).

Prateći materijal

[Önszabályozó tanulás - Motiváció \(YouTube\)](https://www.youtube.com/watch?v=xN6lAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D)

<https://www.youtube.com/watch?v=xN6lAEGPrkI&pp=ygUmw5Zuc3phYsOhbHlvesOzIHRhbnVsw6FzIC0gbW90aXbDoWNpw7M%3D>

[Motivation Self Regulated Learning \(YouTube\)](https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmluZw%3D%3D)

<https://www.youtube.com/watch?v=A64J2eEZ4Os&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmluZw%3D%3D>

<https://www.youtube.com/watch?v=CaTSevGeBVk&pp=ygUiTW90aXZhdGlvbiBTZWxmIFJlZ3VsYXRlZCBMZWFybmluZ9IHCQkDCgGHKiGM7w%3D%3D>

Dodatni video-materijali:

<https://youtu.be/KgtV1sHKLuQ>

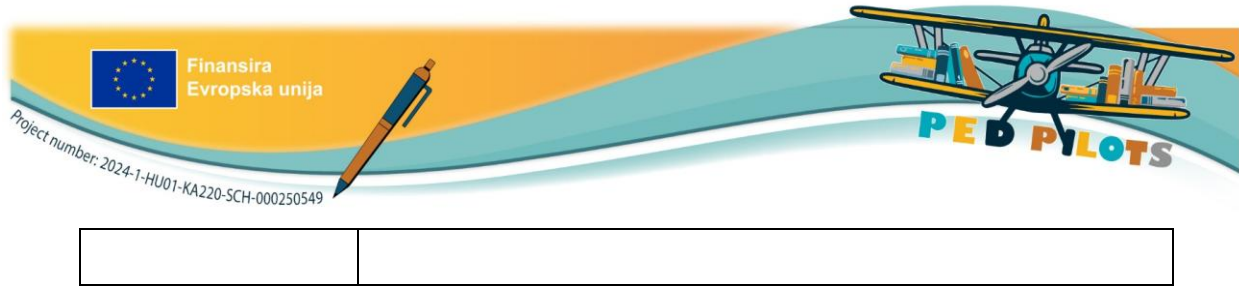
<https://youtu.be/dHsOwlimpz4>

https://youtu.be/JkhS69W_kg8

Zadaci za proveru

1. Uparivanje: Povežite odgovarajući pojam sa tačnom definicijom!

Pojam	Definicija
1. Autonomija	A) Pripadamo nekoj zajednici, pružamo brigu i dobijamo podršku.
2. Kompetentnost	B) Postepeno pretvaranje spoljašnje motivacije u unutrašnju.
3. Povezanost	C) Naše delovanje je u skladu sa sopstvenim vrednostima i imamo mogućnost izbora.
4. Internalizacija	D) Osećaj efikasnosti, uspešno suočavanje sa izazovima i doživljaj napredovanja.



Rešenje: 1-C, 2-D, 3-A, 4-B

2. Označite tačan odgovor za očekivano emocionalno stanje učenika!

Nivo izazova je visok, ali je kompetentnost učenika niska:

a) dosada b) anksioznost c) flow d) apatija

Nivo izazova je nizak, ali su sposobnosti učenika visoke:

a) dosada b) anksioznost c) flow (tok) d) uzbuđenje

Rešenje: 1-b, 2-a

3. Zašto je povezanost od ključnog značaja?

a) Učenici mogu da se takmiče jedni s drugima, što povećava postignuća.

b) Kao socijalna bića, u podržavajućoj zajednici smanjuje se stres i povećava se angažovanost.

c) Tokom grupnog rada manji broj zadataka pada na pojedinca.

Rešenje: b

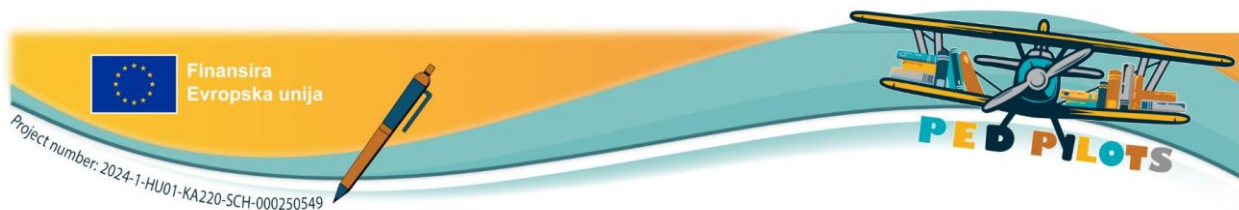
4. Uparite sledeće situacije sa odgovarajućim izvorom!

1. Vidim da ti se ruka trese pred ispit. Hajde da udahnemo nekoliko puta duboko, popij gutljaj vode da se smiriš! (___)

2. Pogledaj Žoltija! I njemu je na početku bilo teško, ali je vežbanjem uspeo. Ako je on mogao, i ti si sposoban/sposobna za to! (___)

3. Seti se prošle nedelje! Tada si bez greške rešio/rešila ovaj tip zadatka. I sada ćeš uspeti, jer si to već radio/radila. (___)

4. Verujem u tebe. Znam da imaš sposobnosti za ovaj zadatak. (___)



Izvori:

- A) Neposredno iskustvo uspeha
- B) Posredno iskustvo
- C) Verbalno uveravanje
- D) Fiziološko i emocionalno stanje

Rešenje: 1-D, 2-B, 3-A, 4-C

5. Tačno (T) ili Netačno (N)?

1. Cilj razvoja interesovanja jeste da spoljašnja motivacija u potpunosti bude zamenjena unutrašnjom motivacijom. [___]
2. Teorija samodeterminacije i teorija interesovanja međusobno su u suprotnosti, jer interesovanje ne podržava autonomiju. [___]

Rešenje: 1. T; 2. N

Izvori

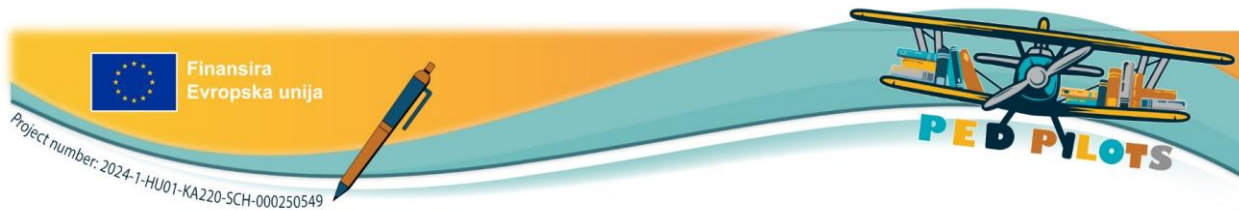
Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Csikszentmihályi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental perspectives on motivation* (pp. 57–97).

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>

Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). The four-phase model of interest development. *Educational Psychologist*, 41(2), 111–127. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4102_4

Réthy, E. (2002). *Motiváció, tanulás, tanítás*. Nemzeti Tankönyvkiadó.

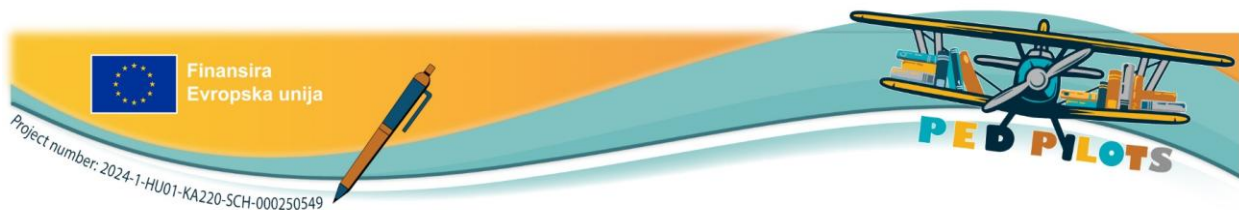


Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>

Van Eekelen, I. M., Boshuizen, H. P. A. & Vermunt, J. D. (2005). Self-regulation in higher education teacher learning. *Higher Education*, 50(3), 447–471. <https://doi.org/10.1007/s10734-004-6362-0>

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>



3. POSTAVLJANJE CILJEVA, PLANIRANJE I UPRAVLJANJE VREMENOM – DA UREDITE SVOJ KALENDAR, ALI I SOPSTVENI UNUTRAŠNJI BALANS

Priredila:

Márta Antal, Gimnazija sa domom učenika za talentovane učenike „Boljai“, Senta, Srbija

Uvod

U ovom poglavlju upoznaćete se sa tri osnovna stuba samorazvoja: svesnim postavljanjem ciljeva, alatima za upravljanje vremenom, kao i metodama za oblikovanje fleksibilnog rasporeda. Cilj nastavnog materijala jeste da vam pomogne da sagledate kako je moguće uskladiti svakodnevne obaveze i dugoročne planove na način koji povećava efikasnost, a istovremeno smanjuje osećaj preopterećenosti. Do kraja ove nastavne celine unapredićete sposobnost svesnijeg organizovanja sopstvenog vremena, čime se doprinosi i održavanju motivacije.

Ciljevi

Tokom procesa učenja učesnici će:

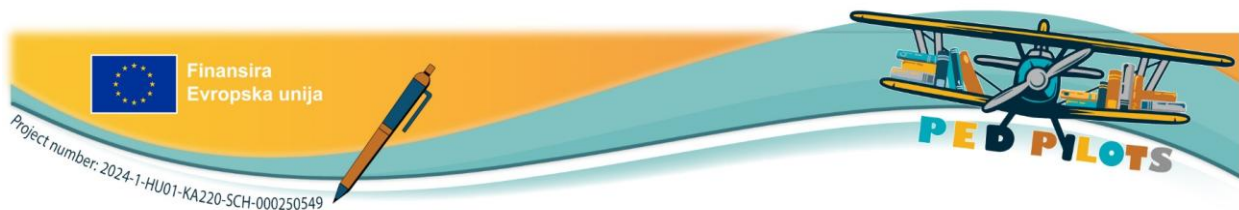
- postati sposobni da postavljaju realne i motivišuće ciljeve;
- usvojiti najvažnije alate i tehnike upravljanja vremenom;
- razviti sposobnost fleksibilnog planiranja, koja omogućava efikasno reagovanje u nepredviđenim situacijama, bez gubitka osnovnog pravca delovanja.

Predviđeno vreme za realizaciju nastavne jedinice:

2 sata

Ishodi učenja

- planiranje pedagoških procesa i refleksija o njihovoj realizaciji (diferencijacija koja podstiče optimalan razvoj, motivisanje, vannastavne aktivnosti);



- refleksivno mišljenje: samostalni osvrt i analiza iskustava učenja;
- razvoj ličnosti i individualizovani pristup (sveobuhvatan razvoj ličnosti, svesna primena pedagoško-psiholoških metoda);
- posvećenost i profesionalna odgovornost za sopstveni stručni razvoj (samorefleksija, saradnja sa drugim akterima, profesionalna kooperacija, planiranje budućih koraka).

Osnovni sadržaj

Zašto su postavljanje ciljeva i planiranje važni u samoregulisanom učenju? Silvija je učiteljica u osnovnoj školi i majka dvoje male dece. Na početku školske godine ima osećaj da „započinje novi život“: želi da čita više stručne literature, da se temeljitije priprema za časove, a donela je i odluku da redovno vežba. U svoj planer upisuje: „Svaki radni dan 1 sat stručnog usavršavanja (stručna literatura, video-treninzi)“, „Tri treninga nedeljno“, „Svako veče pripremam zdravu večeru“. Prvu nedelju započela je sa velikim entuzijazmom, ali se već tokom druge nedelje sudarila sa realnošću: roditeljski sastanci, neplanirana zamena časova, bolesno dete kod kuće. Od ambicioznih planova sve više stavki ostaje neostvareno. Silvija postaje sve razočaranija u sebe: „Ako ne mogu da se držim plana, onda sve ovo nema smisla.“

Da li vam je ova situacija poznata?

Svakodnevnica pedagoga brzo se menja, a učenje često mora da se uklopi u „ostatak vremena“. U takvim okolnostima svesno postavljanje ciljeva i planiranje nisu samo korisni alati, već osnovni pred-uslovi održivog učenja i motivacije. Ukoliko pedagog ne uspe da strukturira sopstvene procese učenja, lako može imati osećaj da se usvajanje novih znanja stalno odlaže. Jasno formulisani ciljevi daju smer, dok detaljni planovi omogućavaju da se svaki korak prati i vrednuje. Pored toga, svesno upravljanje vremenom pomaže u kontroli spoljašnjih i unutrašnjih „kraljivaca vremena“, dok očuvanje unutrašnje ravnoteže obezbeđuje da učenje ne postane izvor preopterećenja.

Psihologija postavljanja ciljeva

Postavljanje ciljeva predstavlja osnovu samoregulisanog učenja. U slučaju pedagoga, jasno definisani ciljevi imaju poseban značaj, jer se istovremeno odvijaju nastavna uloga, realizacija časova, praćenje individualnog napretka učenika i profesionalno samousavršavanje. Jasnoća ciljeva ima snažan motivacioni efekat.

Psihološka istraživanja pokazuju da jasni i izazovni ciljevi povećavaju motivaciju i istrajnost (Locke & Latham, 2019). Kada pedagog, na primer, postavi cilj „koristiću više digitalnih alata na časovima“, cilj ostaje neodređen i raste rizik od odlaganja. Ako je, međutim, cilj konkretniji, poput „svakog meseca integrišem jedan novi digitalni zadatak i od učenika prikupljam povratne informacije radi procene efikasnosti“, cilj postaje merljiv, praćen i motivišući. SMART model (Specific – konkretno, Measurable – merljivo, Achievable – dostižno, Relevant – relevantno, Time-bound – vremenski određeno) nudi okvir koji pomaže u jasnom formulisanja ciljeva. Istraživanja ukazuju na to da realni, postepeno izgrađeni ciljevi održavaju samopouzdanje jer obezbeđuju redovna iskustva uspeha, dok preterano ambiciozni ciljevi lako dovode do osećaja neuspeha i sagorevanja. Dobro osmišljen sistem ciljeva time podržava ne samo postignuća, već i psihološko blagostanje.

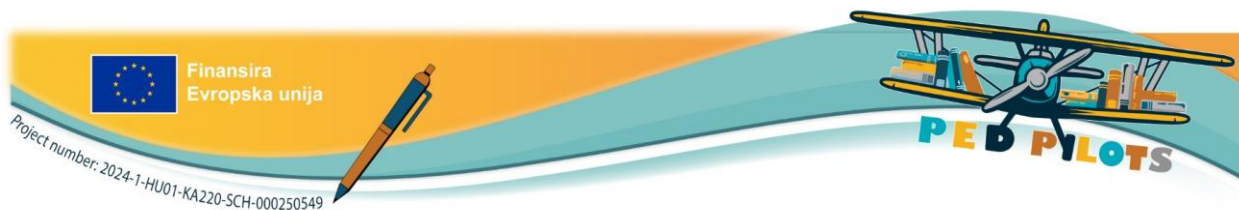
Predstavljanje SMART modela kroz primer

Pretpostavimo da neko želi da nauči da koristi onlajn alat za izradu upitnika (na primer Google Forms). Cilj u SMART formatu može izgledati ovako:

S – Specific (konkretno): Želim da naučim da koristim onlajn alat za izradu upitnika kako bih samostalno mogao/la da kreiram i analiziram upitnike.

M – Measurable (merljivo): Smatraću da sam ostvario/la cilj ako izradim najmanje tri sopstvena upitnika i budem u stanju da izvezem ili analiziram rezultate.

A – Achievable (dostižno): Dva puta nedeljno vežbam po 30 minuta, prateći onlajn uputstva i video-materijale. Ovo je realno uklopivo u moju dnevnu rutinu.



R – Relevant (relevantno): Ovaj cilj mi je važan jer unapređuje moju digitalnu kompetentnost i podržava moj rad, učenje ili lične projekte.

T – Time-bound (vremenski određeno): U roku od četiri nedelje želim da program koristim sa sigurnošću.

Ovako formulisani cilj je jasan, merljiv i ostvariv: nije apstraktna namera, već plan razložen na konkretne korake koji podstiču motivaciju i napredovanje.

Zadatak: formulisanje sopstvenog SMART cilja

1. Izaberite novu veštinu ili znanje koje želite da usvojite.
2. Zapišite cilj u jednostavnom, opštem obliku.
3. Preoblikujte cilj u SMART format.

S – Specific (konkretno): Šta je tačno cilj?

M – Measurable (merljivo): Kako ćete meriti napredak?

A – Achievable (dostižno): Da li je cilj realan u odnosu na raspoloživo vreme i resurse?

R – Relevant (relevantno): Zašto vam je ovaj cilj važan?

T – Time-bound (vremenski određeno): Do kada želite da ostvarite cilj?

4. Zapišite svoj SMART cilj potpunim rečenicama.

5. Reflektujte:

– Koji element ste najlakše ispunili?

– Koji vam je zadao najviše poteškoća?

– Šta možete da preduzmete kako biste cilj zaista ostvarili?

Vežba „dobro oblikovan cilj“

U pedagoškoj praksi efikasnost postavljanja ciljeva može se dodatno unaprediti, pored SMART ciljeva, primenom NLP (neurolingvističko programiranje) vežbe „dobro oblikovan cilj“ (well-formed outcome). Ova metoda pomaže učesnicima da formulišu jasne, unutrašnje motivišuće i

ostvarive ciljeve. U nastavku možete pročitati korake ove vežbe. Možete izabrati i novi cilj, ili razmisliti o nečemu što već dugo planirate i odlažete, ali iz nekog razloga nikada niste preduzeli odgovarajuće korake ka ostvarenju tog cilja (vežbu možete sprovesti i na osnovu cilja koji ste koristili u prethodnoj aktivnosti).

U sprovođenju vežbe može pomoći ako korake vizuelno rasporedite na stolu pomoću LEGO elemenata, kockica za igru, dugmića ili zrna pasulja. Možete zamoliti kolegu, prijatelja ili supružnika da vas svojim pitanjima podrži tokom procesa. Ukoliko vežbu sprovodite na ovaj način, predstavite i sebe na stolu pomoću izabranog simbola, a pri svakom pitanju i odgovoru dodajte novi simbol koji predstavlja vaš odgovor. Na kraju procesa simbolično napravite prvi korak. Dobijeni raspored možete i fotografisati, kako biste mu se kasnije mogli vratiti ukoliko zapnete, i ponovo prizvati tok razmišljanja. Simboličko predstavljanje cilja i koraka koji do njega vode dodatno doprinosi jasnoći i svesnijem planiranju realizacije.



Zadatak: Polazeći od cilja koji ste prethodno formulisali ili od novog cilja, razmotrite sledeće korake:

1. Precizno definisanje cilja

– Formulшите cilj na pozitivan način.

Primer: „Želim da postignem da samostalno mogu da izrađujem vizuelne prezentacije za nastavne sadržaje koristeći Canva alat.“



2. Učiniti cilj primetljivim

– Šta ću videti, čuti i osetiti kada ostvarim svoj cilj?

Primer: „Vidim gotovu prezentaciju na ekranu, čujem pozitivne povratne informacije učenika i osećam samopouzdanje.“

3. Šta stoji iza cilja – šta me motiviše?

– Zašto mi je ovaj cilj važan?

– Kojim vrednostima služi (npr. samorazvoj, istrajnost, kreativnost)?

Primer: „Želim da moji časovi budu vizuelno privlačniji i da se time poveća interesovanje učenika.“

4. Identifikovanje osoba koje mogu pružiti podršku

– Ko mi može pomoći u ostvarivanju cilja?

– Od koga mogu učiti ili crpeti inspiraciju?

Primer: „Kolege nastavnici, onlajn Canva tutorijali, prijatelji koji već imaju iskustva u radu sa Canvom.“

5. Mapiranje prepreka

– Koje unutrašnje (npr. strah, odlaganje) i spoljašnje prepreke (npr. nedostatak vremena, opreme) se mogu pojaviti?

– Kako ih mogu prevazići i koje resurse mogu aktivirati?

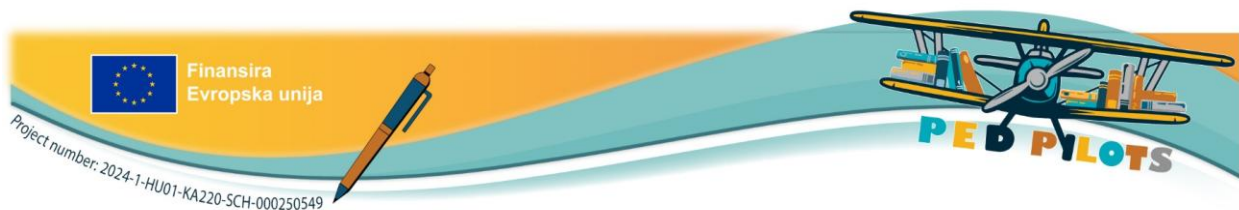
Primer: Ako je prepreka nedostatak vremena, rešenje može biti da se potrebno vreme подели na kraće intervale (npr. 15 minuta dnevno).

6. Vremenski okvir i konkretni koraci

– Kada započinjem realizaciju cilja?

– Koje konkretne i merljive korake ću preduzeti?

Primer: Prvi korak: otvaranje Canva naloga – danas; drugi korak: gledanje jednosatnog edukativnog videa – sutra; treći korak: izrada sopstvene prezentacije – do kraja nedelje.



7. Provera usklađenosti (ecology check)

- Da li je cilj u skladu sa mojom ličnošću, vrednostima i životnom situacijom?
- Kako će ostvarenje cilja uticati na mene i na moje okruženje?

Primer: „Da, jer mi je važno vizuelno poučavanje i aktivno uključivanje učenika. Motivacija učenika se povećava kada na njih delujem i vizuelno.“

8. Pozitivna vizualizacija

- Na kraju, zamislite da je cilj već ostvaren.
- Kako se osećate, šta mislite, kakvu je promenu to donelo u vaš život?

Kombinovanje ova dva pristupa pomaže da ciljevi ne ostanu samo zapisani na papiru, već da, u skladu sa našim vrednostima i sposobnostima, povećaju istrajnost i verovatnoću uspeha. SMART model pokazuje šta želimo da postignemo, dok dobro oblikovan cilj pokazuje kako i zašto, i pomaže da se proces uredi i osmisli.

Alati upravljanja vremenom

Vreme pedagoga je često rascepkano između svakodnevnih obaveza: nastave, administracije, sastanaka, komunikacije sa roditeljima, zamena časova, stručnih programa i kontinuiranog učenja i samousavršavanja. Ovakva višesmerna aktivnost često dovodi do toga da pedagog na kraju dana ima osećaj: „Radio/la sam ceo dan, a ipak nisam ništa završio/la.“ U pozadini tog osećaja nalazi se više faktora: hitni i neplanirani zadaci odvlače pažnju sa zaista važnih aktivnosti koje služe dugoročnim ciljevima, dok stalni prekidi (telefonski pozivi, mejlovi, pitanja učenika i zahtevi kolega) primoravaju na neprestano „restartovanje“ misaonog procesa, što dovodi do gubitka vremena.

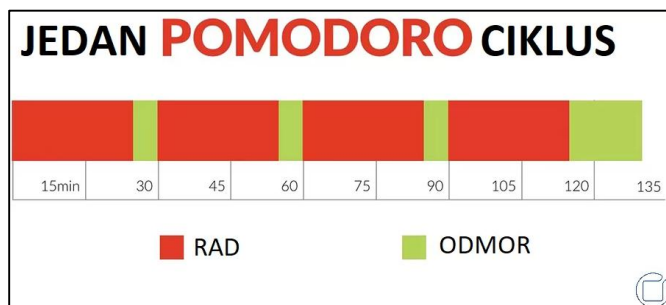
Jedan od klasičnih alata za efikasno planiranje vremena jeste **Ajzenhauerova matrica**, koja raspoređuje zadatke duž dve ose: *važno–nevažno* i *hitno–nije hitno*. Većina ljudi ima tendenciju da reaguje na **hitne, ali ne nužno važne** zadatke, jer oni pružaju osećaj trenutnog zadovoljstva

(„uradio/la sam, čekirano“). Međutim, ključ dugoročne efikasnosti leži u usmeravanju pažnje na važne, ali ne hitne zadatke – kao što su razvoj nastavnih materijala, samousavršavanje, prevencija ili izgradnja odnosa sa učenicima. Ove aktivnosti zahtevaju planiranje, svesni fokus i jasno definisane vremenske okvire, ali dugoročno smanjuju stres i potrebu za ad hoc („gašenje požara“) rešenjima.

	HITNO	NIJE HITNO
VAŽNO	Uradi odmah!	Isplaniraj!
NEVAŽNO	Delegiraj!	Obriši! Zanemari!

Slika 1: Ajzenhauerova matrica

Među savremene alate upravljanja vremenom ubrajaju se metode mikroučenja i kratkih fokusiranih vremenskih intervala. **Pomodoro tehnika** (Cirillo, 2006) kombinuje 25-minutne periode intenzivnog rada sa 5-minutnim pauzama, čime se povećava koncentracija i smanjuje mentalni zamor. Psihološka osnova ove metode jeste saznanje da je pažnja vremenski ograničena, te da kratki, jasno strukturirani vremenski blokovi olakšavaju ulazak u flow stanje.



Slika 2: Pomodoro ciklus (izvor: okruglakocka.com)

Alati za planiranje vremena danas su u velikoj meri dostupni i u digitalnom obliku: aplikacije za kalendar, alati za upravljanje zadacima (npr. Trello, Notion, Todoist), merači fokus-vremena i onlajn podsetnici pomažu u svesnom korišćenju vremena. Međutim, suština nije u samom alatu, već u doslednosti i samorefleksiji: šta svakodnevno radite što vas zaista približava vašim ciljevima – a šta radite samo iz navike ili osećaja krivice?

Pored određivanja prioriteta, neophodno je i svesno **prepoznavanje i ograničavanje „kradljivaca vremena“**. Kradljivcem vremena smatra se svaka aktivnost koja vas ne vodi bliže ciljevima, kao što su nekontrolisano proveravanje imejllova, nepotrebni sastanci, multitasking ili odlaganje obaveza. Upravljanje vremenom je, dakle, kompleksna kompetencija koja obuhvata kognitivne, bihevioralne i emocionalne elemente. Svesno planiranje, postavljanje prioriteta, smanjenje kradljivaca vremena i primena fokus-vremena zajedno doprinose uravnoteženom i produktivnom profesionalnom radu nastavnika.

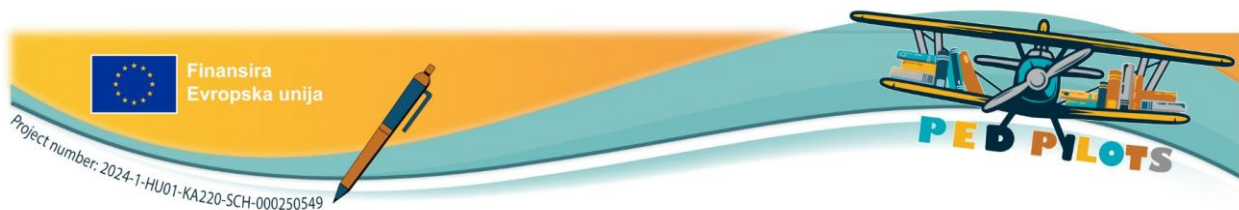
U nastavku ćete pronaći dva zadatka povezana sa upravljanjem vremenom, koji vam mogu biti korisni u budućnosti.

1. zadatak: Eisenhower analiza

Cilj: osveščivanje korišćenja vremena, prepoznavanje važnih i manje važnih aktivnosti

Na papir ili u digitalnu belešku zapišite kako je protekao vaš prethodni radni dan, sat po sat.

Navedite svaku aktivnost, uključujući i kratke prekide: nastavu, administraciju, čitanje imejllova,



pauze, razgovore, društvene mreže, telefonske pozive i slično. Cilj je da dobijete što precizniju sliku o tome kako je vaše vreme bilo raspoređeno.

1. Eisenhower analiza:

Nacrtajte matricu na osnovu prethodno prikazanog modela (slika 1):

- Važno i hitno
- Važno, ali nije hitno
- Hitno, ali nije važno
- Nije hitno i nije važno

Zatim rasporedite aktivnosti koje ste naveli u prethodnom koraku u odgovarajuća polja matrice.

2. Refleksija: Razmislite o sledećim pitanjima:

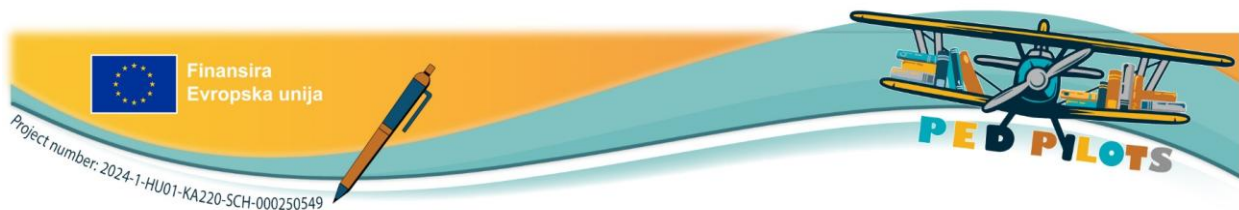
- Koje aktivnosti su se pokazale kao „kradljivci vremena“?
- Koje važne, ali ne hitne zadatke ste odložili?
- Kako biste ih mogli svesno postaviti kao prioritet u narednoj nedelji?

2. zadatak (dopunski):

Tokom naredne nedelje isprobajte Pomodoro tehniku na jednom zadatku koji obično odlažete (npr. razvoj nastavnih materijala, pisanje projekta). Posmatrajte kako to utiče na vašu koncentraciju i radni učinak.

Fleksibilno upravljanje vremenom

Upravljanje vremenom ne odnosi se samo na raspoređivanje obaveza, već i na uspostavljanje unutrašnje ravnoteže. Specifičnost pedagoškog rada jeste u tome što je teško u potpunosti isplanirati: u svakom trenutku može doći do neplanirane zamene časa, problemske situacije među učenicima ili iznenadnog administrativnog zahteva. Upravo zato krut raspored, isplaniran u minut, često dovodi do frustracije. Ključ je u fleksibilnom upravljanju vremenom, koje istovremeno obezbeđuje strukturu i prostor za prilagođavanje.



Jedan od temelja fleksibilnog upravljanja vremenom jeste preispitivanje prioriteta. Korisno je da nastavnik prepozna u koje doba dana je najproduktivniji (na primer, prepodne za kreativne zadatke, a poslepodne za administraciju) i da aktivnosti prilagodi tom ritmu. Fleksibilnost ne znači odsustvo sistema, već sistem koji je sposoban da se prilagodi realnim životnim situacijama.

Važan element jeste uvođenje **vremenskih „rezervi“** u dnevni raspored. Ako je svaka minuta unapred popunjena, jedno kašnjenje ili nepredviđeni događaj može izazvati lančanu reakciju. Rezervno vreme – na primer 10–15 minuta nakon svakog časa ili bloka aktivnosti – nije luksuz, već preduslov održivog funkcionisanja. Ono omogućava prelaz između aktivnosti, kratku regeneraciju i rešavanje nepredviđenih situacija bez narušavanja celokupnog dnevnog plana.

Drugi ključni princip fleksibilnog upravljanja vremenom jeste **samorefleksija i korekcija**. Kratak sedmični osvrt, poput pitanja „šta je dobro funkcionisalo, a šta mi je oduzelo previše vremena“, pomaže u finom podešavanju sistema. Cilj nije savršenstvo, već svesni napredak u upravljanju vremenom.

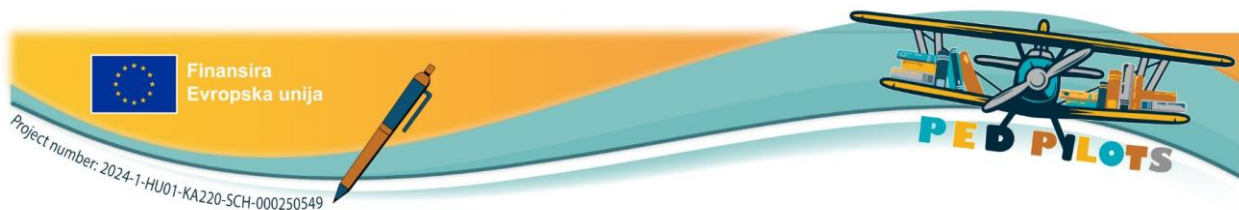
Na kraju, važno je uzeti u obzir i emocionalnu dimenziju fleksibilnog upravljanja vremenom. Naš odnos prema vremenu često proizlazi iz unutrašnjih očekivanja i uverenja („dobar nastavnik je uvek dostupan“, „ne smem da kažem ne“). Deo ličnog i profesionalnog razvoja jeste prepoznavanje da vreme ne služi samo radu, već i oporavku. Odmor nije izgubljeno vreme, već ulaganje u kvalitet rada narednog dana.

Zadaci vezani za fleksibilno upravljanje vremenom

Zadatak: *Scenario promenljivog dana*

Cilj: Vežbanje fleksibilnosti i sposobnosti prilagođavanja u svakodnevnom radu

1. Napravite pregled idealnog radnog dana, po satima. Obeležite kada držite nastavu, kada se bavite administrativnim poslovima, kada komunicirate sa roditeljima ili kolegama i kada ostavljate vreme za odmor. Važno je da naznačite i u koje doba dana se osećate najenergičnije, a kada primećujete umor.



2. Zatim zamislite da se dan ne odvija prema planu. Kako biste prilagodili raspored tako da ga ne doživite kao haotičan? Razmotrite sledeća pitanja:

- Šta biste mogli da odložite?
- Šta biste mogli da skratite bez narušavanja kvaliteta?
- Kojih aktivnosti biste se po svaku cenu držali?
- Šta bi vam pomoglo da dan ostane pod kontrolom uprkos nepredviđenim situacijama?
- U kojim tačkama biste mogli da ostanete fleksibilni?
- Koje nove navike ili strategije biste mogli da uvedete u svoju dnevnu rutinu u budućnosti?

Dopunski zadatak

Tokom naredne nedelje pratite kada i zbog čega ste odstupili od dnevnog plana. Na kraju nedelje ukratko procenite u kojoj meri vam je fleksibilnost pomogla da ipak obavite zadatke i koliko je doprinela osećaju uravnoteženosti.

Prateći materijal

Upravljanje vremenom: https://adaptiveconsulting.hu/idogazdalkodas_tippek/index.html

Pomodoro tehnika: <https://nofluffjobs.com/hu/log/karrier/onfejlesztes/pomodoro-technika-utmutato-hogyan-mukodik-es-mikor-erdemes-haszalni/>

Efikasno i bezstresno upravljanje zadacima u svakodnevnom radu: <https://c0f9314fde.clvaw-cdnwnd.com/1c5aaba974303f4464c59cd4f8eeb377/200000251-3d84d3d84f/video3635996542.mp4?ph=c0f9314fde>

Eisenhowerova matrica: <https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>

Zadaci za proveru

1. SMART ciljevi

SMART-cilj jednog pedagoga glasi: „Svaki mesec integrišem jedan novi digitalni zadatak na



svojim časovima i analiziram povratne informacije učenika.”

Koji element NE potvrđuje da je cilj zaista SMART?

- A) Konkretan je, jer precizno definiše aktivnost
- B) Merljiv je, jer se broj integracija i povratnih informacija može proveriti
- C) Vremenski određen, jer definiše mesečnu učestalost
- D) Nije ostvariv, jer obuhvata previše zadataka

Tačan odgovor: D

2. Unutrašnja motivacija

(Tačno–Netačno)

Unutrašnja motivacija dugoročno obezbeđuje trajnije rezultate nego isključivo spoljašnje nagrade ili očekivanja.

- A) Tačno
- B) Netačno

Tačan odgovor: A) Tačno

3. Upravljanje vremenom – alati

(Višestruki izbor)

U jednom radnom danu pedagoga pojavljuju se sledeće aktivnosti: čitanje imejllova, razvoj nastavnog materijala, roditeljski sastanak, društvene mreže. Kako se, uz pomoć Eisenhowerove matrice, mogu odrediti prioriteta obavljanja ovih aktivnosti?

- A) Razvoj nastavnog materijala – 1. važno, ali nije hitno
- B) Čitanje imejllova – 2. hitno, ali nije važno
- C) Društvene mreže – 3. nije važno i nije hitno
- D) Roditeljski sastanak – 4. važno i hitno

A	
B	
C	
D	

4. Pomodoro-tehnika

(Tačno–Netačno)

Prednost Pomodoro-tehnike je u tome što, umesto dugih radnih perioda bez prekida, koristi kratke, fokusirane vremenske blokove, čime povećava efikasnost i smanjuje mentalni zamor.

- A) Tačno
- B) Netačno

Tačan odgovor: A) Tačno

5. Fleksibilno upravljanje vremenom

(Višestruki izbor)

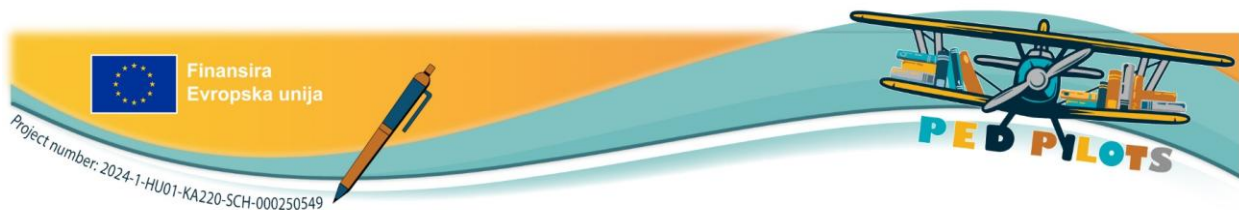
Koji strateški elementi doprinose fleksibilnom upravljanju vremenom?

- A) Uvođenje rezervnog vremena (buffer vremena) u dnevni raspored
- B) Nedeljna refleksija o uspešnosti dnevnog rasporeda
- C) Precizno planiranje svakog zadatka u minut
- D) Prilagođavanje zadataka najproduktivnijem delu dana

Tačni odgovori: A, B, D

6. Spontanost/Redovnost

(Tačno–Netačno)



Fleksibilnost znači da se dnevni raspored oblikuje potpuno spontano, bez uvažavanja sistematičnosti i prioriteta.

A) Tačno

B) Netačno

Tačan odgovor: B) Netačno

Izvori

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2019). *The development of goal-setting theory: A half-century retrospective*. *Motivation Science*, 5(2), 93-105.

Morgenstern, Julie (2004). *Time Management from the Inside Out: The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule — and Your Life* (2nd ed.). New York: Henry Holt & Company.

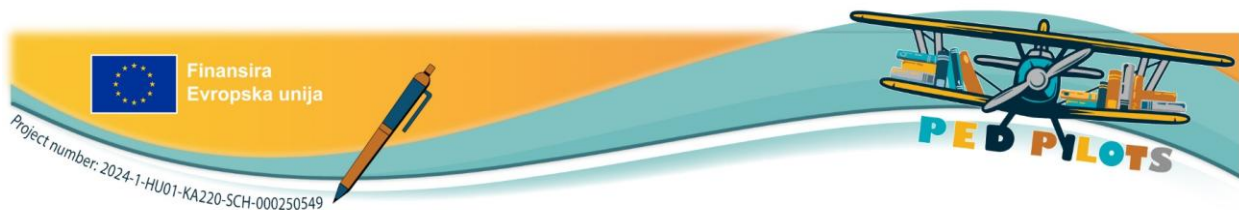
Cirillo, F. (2006/2007). *The Pomodoro Technique*. FC Garage GmbH.

<https://promanconsulting.hu/eisenhower-matrix-jelentese-hasznalata/> (utolsó letöltés: 2025.11.08)

<https://norberthires.com/pomodoro-technika/> (poslednje preuzimanje: 08.11.2025.)

<https://www.mindtools.com/agra3qw/using-well-formed-outcomes-in-goal-setting/> (poslednje preuzimanje: 02.11.2025.)

<https://ukcpd.co.uk/well-formed-outcomes-the-key-to-goal-setting-success/> (poslednje preuzimanje 04.11.2025.)



4. UČITI UČENJE? DA! – KORACI CIKLUSA UČENJA: OD PLANIRANJA DO PONOVOG PLANIRANJA

Priredila:

Anikó Lázár Szűcs – Gimnazija sa domom učenika za talentovane učenike „Boljai“, Senta, Srbija

Uvod

Efikasnost učenja u današnje vreme ne određuje isključivo sadržaj gradiva, već i stepen svesnosti i usmerenosti samog procesa učenja. Samoreglativno učenje predstavlja složenu kompetenciju koja obuhvata postavljanje ciljeva, upravljanje pažnjom, osveščivanje misaonih procesa, samovrednovanje i kontinuirano prilagođavanje strategija učenja.

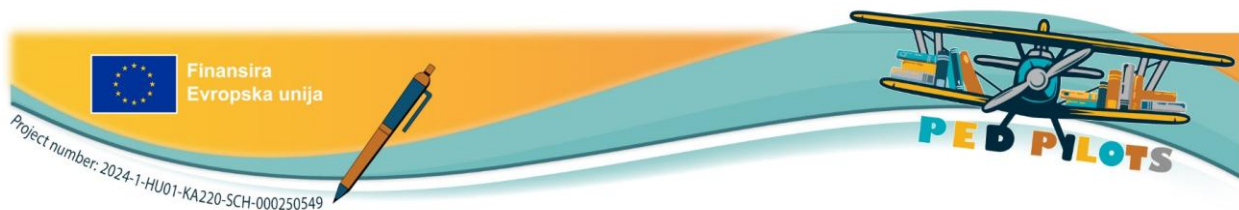
Uloga pedagoga je ključna u tome da učenici postanu sposobni da upravljaju sopstvenim učenjem i da ga kritički analiziraju. Međutim, za to je neophodno da i sami pedagozi poznaju i primenjuju principe samoregulacije, kao i da osveščuju sopstvene procese učenja.

Ciljevi

Cilj ovog trening-materijala jeste da podrži pedagoge u razumevanju i primeni koraka samoreglativnog učenja kroz međusobno povezane faze planiranja, praćenja (monitoringa), razmišljanja, vrednovanja i korekcije. Materijal nudi teorijske osnove, reflektivna pitanja i praktične alate kako bi učesnici mogli da razvijaju samoregulaciju učenja u sopstvenoj pedagoškoj praksi, kako kod sebe, tako i kod svojih učenika.

Ishodi učenja

U fokusu je razvoj sledećih pedagoških kompetencija:



- Podrška učenju (emocionalno i fizičko stanje, mirno okruženje, podsticanje samostalnog učenja, dozvoljene su greške)
- Planiranje pedagoških procesa i samorefleksija u vezi sa njihovom realizacijom (diferencijacija koja podstiče optimalan razvoj, motivacija, vannastavne aktivnosti)
- Refleksivno mišljenje: samostalno osvrtnje i analiza iskustava učenja

Vreme predviđeno za nastavnu jedinicu:

2 sata

Osnovni sadržaj

Ovo poglavlje Vas, kao pedagoga, vodi kroz pet faza samoregulisano učenja. Cilj je dvostruk:

1. da podrži Vaš sopstveni profesionalni razvoj i svesno učenje;
2. da ponudi znanja koja se kasnije mogu preneti i učenicima.

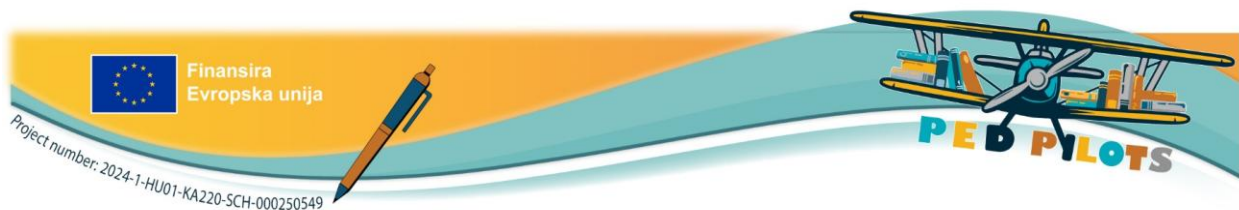
U svakoj fazi nalazi se kratak teorijski pregled, nekoliko primera za primenu, kao i refleksivni zadatak.

1. Planiranje – svesno postavljanje ciljeva

O prvoj fazi već ste detaljnije čitali u prethodnom poglavlju. Važno je naglasiti da je planiranje polazna tačka učenja. Dobro formulisani cilj i pregledan plan učenja daju pravac, povećavaju motivaciju i pomažu u efikasnom upravljanju vremenom i resursima. Postavljanje ciljeva može aktivirati prethodno znanje, ali i metakognitivno znanje. Ciljevi mogu biti kratkoročni, srednjoročni i dugoročni. SMART princip predstavlja dobar oslonac. Sa njim se možete upoznati ovde: <https://www.jatomogu.rs/blog/licni-razvoj/smart-ciljevi/>

Primeri:

- Izrada godišnjeg plana profesionalnog razvoja koji obuhvata kompetencije koje se razvijaju, ciljeve učenja, vremenski okvir i planirane načine vrednovanja.
- Definisane mesečnih ciljeva koji su usmereni na jednu konkretnu oblast razvoja ili izazov u učenju



(npr. isprobavanje novog evaluacionog alata, svesna upotreba digitalnog okruženja za učenje, uvođenje reflektivnog dnevnika).

Refleksivni zadatak: Napišite jedan profesionalni ili lični cilj učenja za naredni mesec.

- Zašto smatrate da je ovaj cilj važan?
- Koje konkretne korake možete da definišete za njegovu realizaciju?
- Koji resursi će Vam biti potrebni (vreme, podrška, znanje, alati)?
- Kako ćete meriti ili prepoznati napredak?

2. Samopraćenje / Monitoring – praćenje napretka

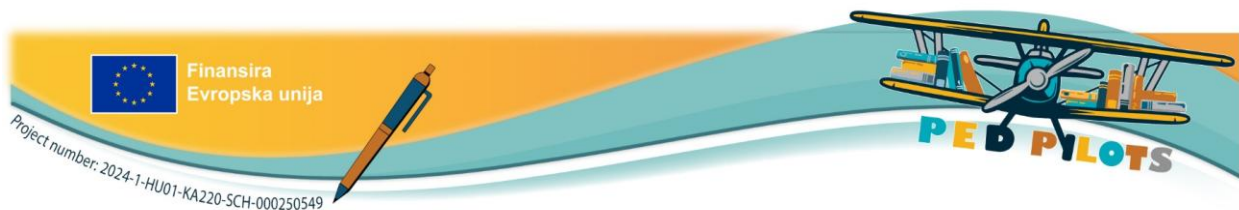
Monitoring, odnosno svesno praćenje procesa učenja, predstavlja drugu fazu samoregulisanog učenja. U ovoj fazi učenik – ili pedagog koji upravlja sopstvenim profesionalnim razvojem – kontinuirano procenjuje kako napreduje ka postavljenim ciljevima i na osnovu toga je u stanju da blagovremeno interveniše u procesu učenja.

Prema literaturi (Zimmerman, 2000; Schunk, 2005), monitoring obuhvata procese samoposmatranja (self-observation) i samoprocene (self-judgment). To znači da učenik prati sopstvene aktivnosti, beleži napredak i svesno procenjuje u kojoj meri izabrane strategije doprinose ostvarivanju cilja. Monitoring, dakle, nije pasivno posmatranje, već aktivna kognitivna kontrola koja omogućava kontinuirano fino podešavanje procesa učenja.

Praćenje je usko povezano sa metakognitivnom svesnošću (Flavell, 1979), odnosno sa prepoznavanjem šta i kako radimo tokom učenja. Samorefleksija pomaže pedagogu da ne bude samo učesnik, već i svesni upravljač sopstvenog profesionalnog razvoja. Informacije prikupljene tokom monitoringa predstavljaju osnovu za sledeći korak – evaluaciju i ponovno planiranje.

U praksi se monitoring može ostvariti u različitim oblicima:

- vođenje dnevnika učenja ili reflektivnog dnevnika u kojem pedagog beleži iskustva, uvide i poteškoće;



- korišćenje kontrolnih lista ili spiskova za samoprocenu koji pomažu u strukturisanju povratne informacije važne za nas;
- izrada razvojnog portfolija koji sadrži konkretne dokumente i bitne stanice procesa učenja;
- profesionalni razgovori sa kolegama i intervizije koje obezbeđuju spoljašnju perspektivu za samorefleksiju.

Redovna povratna informacija sebi samima – bilo u obliku kratkih beleški, kontrolnih lista ili detaljne refleksije – podstiče proaktivnu korekciju, odnosno blagovremeno prepoznavanje teškoća u učenju i efikasno prilagođavanje strategija. Na taj način jača se osećaj samoefikasnosti (Bandura, 1997), što dugoročno održava motivaciju i istrajnost u procesu učenja.

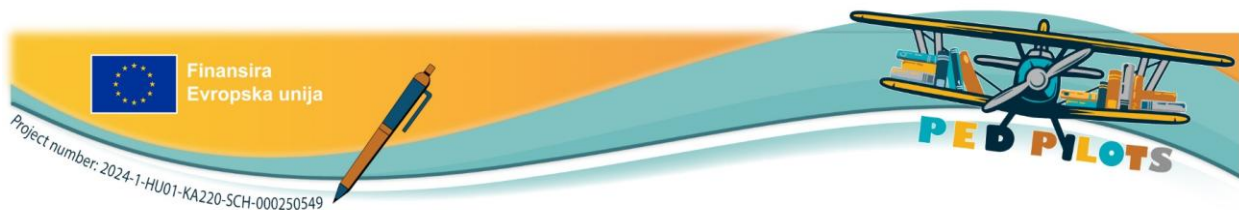
Primer: Vođenje dnevnika učenja u kojem se na nedeljnom nivou beleži koje profesionalne aktivnosti su doprinele razvoju, koje su poteškoće uočene i šta se planira drugačije u narednom periodu.

Refleksivni zadatak: Razmislite kako trenutno pratite sopstveni profesionalni razvoj. Koje alate i metode koristite za njegovo dokumentovanje? Koji oblici povratne informacije Vam najviše pomažu u samorefleksiji? Napravite listu alata pomoću kojih biste efikasnije mogli da nadgledate sopstvene procese učenja.

3. Razmišljanje / reflektovanje – svesna obrada iskustava

Reflektovanje je jedan od ključnih elemenata samoregulisanoog učenja, jer omogućava učeniku ili pedagogu da svesno obradi stečena iskustva, protumači događaje i izvuče pouke. Tokom refleksije iskustva se ne pojavljuju samo kao niz događaja, već se transformišu u strukturisano znanje i prilike za učenje.

Prema teorijskoj pozadini, reflektivno mišljenje je u tesnoj vezi sa metakognicijom (Flavell, 1979) i modelima samoregulisanoog učenja (Zimmerman, 2000). U pedagoškoj praksi refleksija pomaže



učesniku u procesu učenja da proceni sopstvene strategije, prepozna svoje snage i oblasti za razvoj, kao i da svesno prilagodi strategije učenja radi ostvarivanja budućih ciljeva.

Psihološke prednosti reflektovanja su značajne:

- smanjenje stresa, jer sistematizacija i tumačenje iskustava pomažu u ublažavanju neizvesnosti i anksioznosti;
- održavanje motivacije, budući da svesno prepoznavanje pozitivnih rezultata i napretka jača osećaj samoeфикаsnosti (Bandura, 1977/1997);
- ponovno promišljanje razvojnih pravaca, jer refleksija omogućava preispitivanje ciljeva učenja i strategija, kao i planiranje narednih koraka.

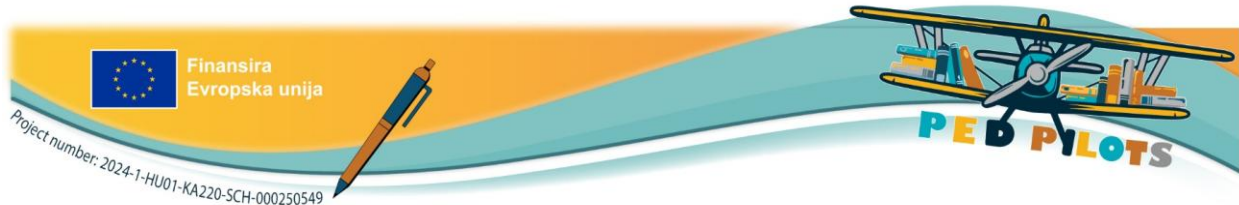
U praksi se reflektovanje može ostvariti u različitim oblicima:

- vođenjem dnevnika učenja ili refleksivnog dnevnika u kojem pedagog beleži svoja nedeljna ili dnevna iskustva, uvide i pozitivne trenutke;
- primenom pitanja za samorefleksiju, kao što su: Šta sam naučio/naučila? Šta mi je predstavljalo teškoću? Kako sam rešavao/rešavala probleme? Šta mi je pričinilo zadovoljstvo?;
- profesionalnim razgovorima i intervizijama sa kolegama, koje obezbeđuju spoljašnju perspektivu i pomažu u razvoju novih strategija.

Primer: vođenje dnevnika učenja, profesionalne razmene mišljenja i deljenje iskustava.

Refleksivni zadatak: Opišite jedno skorije iskustvo učenja i analizirajte njegove pouke.

- Koje strategije su bile efikasne?
- Šta je predstavljalo teškoću i kako ste na to reagovali?
- Šta biste u budućnosti uradili drugačije kako bi učenje bilo još svesnije i uspešnije?



4. Evaluacija – sagledavanje rezultata i kompetencija

Evaluacija predstavlja narednu fazu samoregulisanog učenja, u kojoj učenik ili pedagog upoređuje postavljene ciljeve sa postignutim rezultatima. Ovaj proces omogućava svesno sagledavanje strategija učenja i razvijenih kompetencija, kao i definisanje daljih pravaca razvoja.

Evaluacija nije samo sredstvo merenja, već i prilika za učenje. Ona pomaže da se prepozna koje su strategije bile efikasne, a u kojim oblastima su potrebne izmene ili dodatno unapređivanje. U pedagoškoj praksi mogu se koristiti različiti alati:

- upitnici za samoprocenu koji pomažu u osveščivanju kompetencija i razvojnih oblasti;
- mape kompetencija koje vizuelno prikazuju snage i oblasti za unapređenje;
- SWOT-analiza, koja kroz razmatranje snaga, slabosti, mogućnosti i pretnji podržava refleksiju.

Sa SWOT-analizom se možete upoznati na sledećem linku: <https://tabla.fsfvns.edu.rs/wp-content/uploads/2025/11/SWOT-analiza-vezba-2.pdf>.

Evaluacija može obuhvatiti i ponovno tumačenje zadataka i strategija, što omogućava fino prilagođavanje procesa učenja. Na taj način proces postaje u potpunosti samoregulisan, jer učenik na osnovu sopstvenih iskustava donosi odluke o narednim koracima. Zaključci izvedeni tokom evaluacije pomažu da se jasno definiše šta je još potrebno u daljem toku učenja.

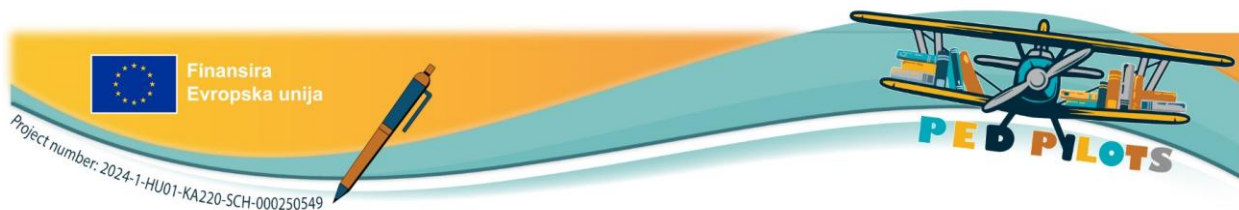
Primer: ponovno sagledavanje beleški – na kraju stručnog usavršavanja pedagog pregleda svoje beleške, upoređuje ih sa prethodno postavljenim ciljevima i definiše naredne razvojne korake.

Refleksivni zadatak: Navedite tri oblasti u kojima ste napredovali tokom poslednjeg stručnog usavršavanja i dve oblasti u kojima biste želeli da se dodatno razvijate.

- Kojim metodama možete dalje jačati već postojeće kompetencije?
- Koji resursi ili oblici podrške su vam potrebni za dalji razvoj?

5. Ponovno planiranje – fleksibilno oblikovanje procesa učenja

Ponovno planiranje predstavlja završnu, ali istovremeno i novu početnu fazu samoregulisanog



učenja, koja omogućava nastavniku ili učeniku da, na osnovu prethodnih iskustava i refleksija, prilagodi svoje ciljeve, strategije i alate. Ovaj proces obezbeđuje fleksibilnost i kontinuirani razvoj učenja, jer se nakon svake evaluacije i refleksije otvara prostor za ponovno promišljanje ciljeva.

Tokom ponovnog planiranja nastavnik:

- sagledava ostvarene rezultate i upoređuje ih sa postavljenim ciljevima, razmatra izazove i uspehe koji su se pojavili tokom učenja;
- postavlja nove ciljeve za naredni period ili prilagođava ranije definisane ciljeve;
- bira nove strategije i alate za učenje koji bolje odgovaraju ciljevima i stečenim iskustvima;
- svesno planira naredne korake, uzimajući u obzir aspekte samoeфикаsnosti, motivacije i upravljanja vremenom (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

Psihološka i pedagoška prednost ponovnog planiranja ogleda se u tome što proces učenja nije statičan, već dinamičan i prilagodljiv, čime se nastavniku omogućava da svesno oblikuje sopstveni profesionalni razvoj i okruženje za učenje. Ova faza obezbeđuje da se samoregulisano učenje razvija ciklično, polazeći od iskustava, te da nastavnik u svakom novom ciklusu napreduje reflektovano i svesno.

Primer: zapis u dnevniku učenja – na kraju školske godine nastavnik razmatra koje prakse, strategije i metode želi da zadrži u narednoj godini, a koje je potrebno prilagoditi ili napustiti.

Refleksivni zadatak:

Izaberite jedan raniji profesionalni cilj i razmislite:

- Šta biste sada promenili na osnovu iskustava i reflektovane evaluacije?
- Koje nove strategije ili alate biste primenili za ostvarenje cilja?
- Kako ponovno planiranje utiče na vaš naredni ciklus učenja i profesionalni razvoj?

Sažetak

Proces samoregulisanog učenja sastoji se od pet međusobno povezanih faza:

1. **Planiranje** – Nastavnik svesno postavlja ciljeve, procenjuje raspoložive resurse i definiše strategije učenja. Utvrđivanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva doprinosi održavanju motivacije i jasnog pravca učenja.
2. **Samopraćenje / monitoring** – Kontinuirano praćenje napretka omogućava da se na vreme uoče poteškoće, meri napredovanje i, po potrebi, sprovedu korektivne mere. Dnevnik učenja, kontrolne liste ili evidencije kompetencija predstavljaju važne alate u ovoj fazi.
3. **Razmišljanje / reflektovanje** – Nastavnik svesno obrađuje iskustva, procenjuje efikasnost primenjenih strategija i izvodi zaključke. Ovaj proces doprinosi smanjenju stresa, održavanju motivacije i svesnom preispitivanju pravca daljeg razvoja.
4. **Evaluacija** – Tokom sagledavanja rezultata i kompetencija nastavnik upoređuje postavljene ciljeve sa ostvarenim ishodima. Kao alati mogu se koristiti upitnici za samoevaluaciju, mape kompetencija ili SWOT-analiza. Evaluacija omogućava identifikovanje oblasti za razvoj i definisanje narednih koraka.
5. **Ponovno planiranje** – Fleksibilno oblikovanje procesa učenja omogućava prilagođavanje ciljeva, strategija i alata na osnovu stečenih iskustava. Time se obezbeđuje da nastavnik ciklično i svesno napreduje i da u narednoj fazi učenja bude efikasniji.

Na osnovu navedenih faza nastavnik može izraditi **mapu samoregulacije**, koja vizuelno prikazuje proces učenja: od postavljanja ciljeva, preko praćenja, reflektovanja i evaluacije, do ponovnog planiranja. Ova mapa pomaže u sistematizaciji procesa, sagledavanju razvojnih koraka i svesnoj primeni naučenih strategija u sopstvenom profesionalnom razvoju. Korišćenje mape samoregulacije doprinosi tome da nastavnik svesno upravlja sopstvenim učenjem, kao i da

efikasno podržava učenike u razvoju samoregulisano učenja. Primer mape nalazi se u delu sa pratećim materijalima.

Prateći materijal

Mapa samoregulacije – popunjen primer

Ovo je primer koji pokazuje kako može izgledati mapa samoregulacije jednog nastavnika.

Mapa samoregulacije – popunjen primer

<i>Faza</i>	<i>Primer sadržaja</i>
1. Cilj	Moj cilj je da u roku od tri meseca svesnije upravljam svojim vremenom prilikom pripreme časova i da svake nedelje izdvojim najmanje jedan sat za stručno usavršavanje.
2. Praćenje napretka	Vođenje nedeljnog dnevnika u kojem ukratko beležim koliko sam vremena posvetio/la stručnom usavršavanju i koje sam alate koristio/la za upravljanje vremenom.
3. Refleksija	Na kraju prvog meseca shvatio/la sam da su popodnevi sati pogodniji za stručno usavršavanje. Poštovanje rokova predstavljalo je poteškoću, ali sam primetio/la poboljšanje.
4. Evaluacija	Uspeo/la sam da izdvojim više od jednog sata nedeljno za stručno usavršavanje. Alati za upravljanje vremenom koje koristim (digitalni kalendar) pokazali su se efikasnim, ali je planiranje oblast u kojoj još treba da se unapredim.
5. Ponovno planiranje	U narednom mesecu želeo/la bih da uvedem Pomodoro tehniku i unapred isplaniram stručno štivo. Pored toga, želeo/la bih da još preciznije pratim rokove.

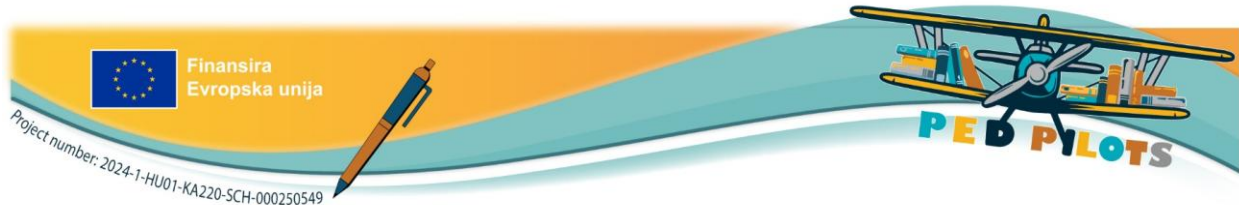
Savet: Ovo je samo primer. Mapu možete popuniti i prilagoditi sopstvenim profesionalnim ciljevima i okruženju.

Mapa samoregulacije – obrazac za popunjavanje

Ovaj obrazac može vam pomoći u planiranju i praćenju sopstvenog procesa samoregulacije. Za svaku pojedinačnu fazu upišite svoja iskustva i planove.

Faza	
1. Cilj	Ovde upišite svoj profesionalni ili lični cilj učenja (npr. SMART cilj)!
2. Praćenje napretka	Ovde opišite kako ćete pratiti svoj napredak (dnevnik, kontrolna lista, pokazatelji/mere)!
3. Refleksija	Ovde upišite šta je dobro funkcionisalo, šta je predstavljalo poteškoću, koja su Vas osećanja pratila i koje ste pouke iz toga izvukli!
4. Evaluacija	Ovde upišite ostvarene rezultate, razvijene kompetencije, svoje snage i oblasti koje je potrebno dalje unapređivati!
5. Ponovno planiranje	Ovde upišite kako ćete prilagoditi svoje ciljeve i strategije, šta ćete nastaviti da primenjujete, šta ćete napustiti i šta ćete isprobati kao novo!

Savet: Za svaku fazu možete navesti više stavki. Preporučljivo je da upišete i datum, kako bi se napredak kasnije mogao lakše pratiti i sagledati.



Zadaci za proveru

Proverite svoje znanje!

1. Zašto je praćenje (monitoring) važno u vašem profesionalnom razvoju?
 - a) Pomaže u praćenju napretka i blagovremenom reagovanju.
 - b) Pomaže u administraciji.
 - c) Nije neophodan korak.
2. Tačno ili netačno: Ponovno planiranje se dešava samo kada dođe do neuspeha.
3. Koja tehnika pomaže reflektovanju?
 - a) Vođenje dnevnika
 - b) SWOT-analiza
 - c) Nedeljni planer
4. Navedite jedan alat kojim pratite sopstveni profesionalni razvoj!
5. Izradite sopstvenu „Mapu samoregulacije“:
 - Cilj
 - Praćenje napretka
 - Refleksija
 - Evaluacija
 - Ponovno planiranje

Rešenja: 1–a, 2–netačno, 3–a i b, 4–individualni odgovor, 5–izrada sopstvenog obrasca

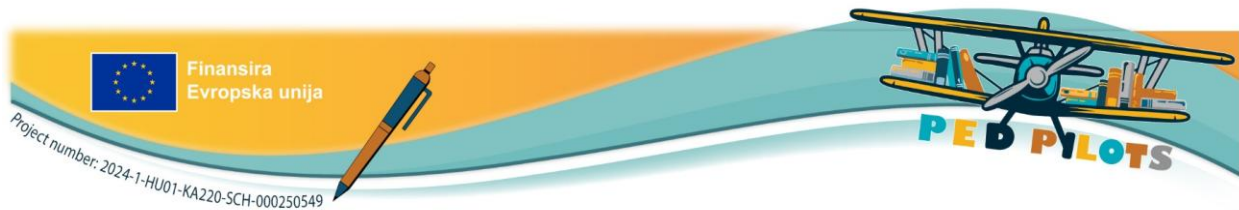
Izvori

Csapó Benő (2015): Az önszabályozó tanulás fejlesztése. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet.

Molnár Gyöngyvér (2013): Tanulási stratégiák és önszabályozás. Iskolakultúra.

Zimmerman, B. J. (2002): Becoming a Self-Regulated Learner. Theory Into Practice.

Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2011): Handbook of Self-Regulation of Learning and



Performance.

<https://pszichologus.mrazkata.com/celkituzes-hatekonyan-avagy-mit-jelentenek-a-smart-celok/>

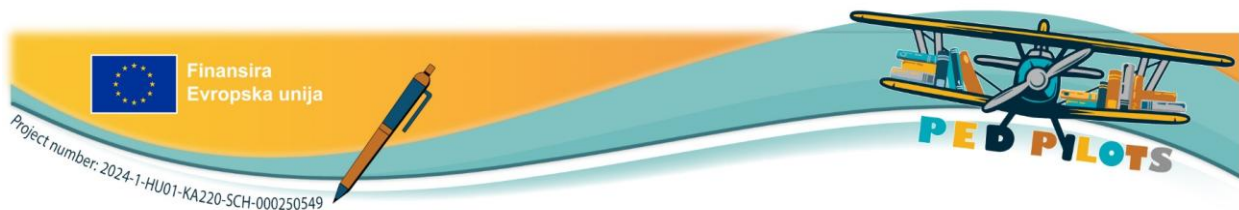
https://www.researchgate.net/publication/232599909_Metacognition_and_cognitive_monitoring_A_new_area_of_cognitive-developmental_inquiry

Advances in Behaviour Research and Therapy | Perceived Self-Efficacy: Analyses of Bandura's Theory of Behavioural Change | ScienceDirect.com by Elsevier

<https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/pedagogia/modszer-tar-a-swot-analizis>

<https://www.jatomogu.rs/blog/licni-razvoj/smart-ciljevi/>

<https://tabla.fsfvns.edu.rs/wp-content/uploads/2025/11/SWOT-analiza-vezba-2.pdf>



5. METAKOGNICIJA I STRATEGIJE UČENJA

Priredila:

Zsuzsanna Szabó, Osnovna škola „József Attila“, Čiksereda, Rumunija

Uvod

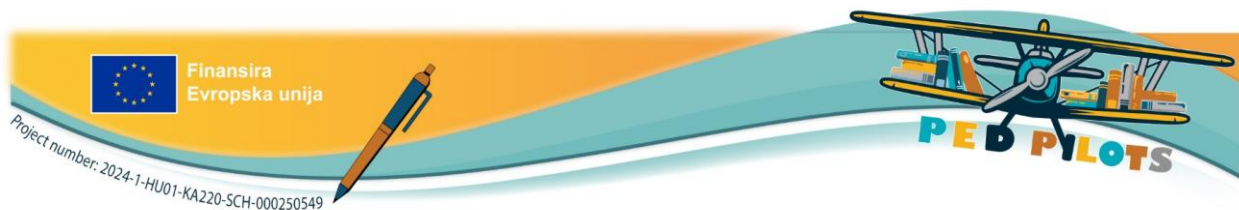
Učenje je složen, višefaktorski proces u kojem pojedinac ne samo da usvaja znanja, već postaje sposoban i da upravlja sopstvenim mišljenjem, ponašanjem i emocijama. Efikasno učenje ne određuju samo odgovarajuće kognitivne operacije, već i samoregulacione veštine učenika i njegovo emocionalno stanje. Savremena pedagogija zato sve veći naglasak stavlja na svesnu primenu različitih strategija učenja: kognitivnih, metakognitivnih, kao i motivacionih i afektivnih strategija. One zajedno omogućavaju da budemo u stanju da razumemo, usmeravamo i održavamo procese učenja. Motivacione i afektivne tehnike su posebno važne, jer unutrašnja motivacija, emocionalna stabilnost i pozitivan stav u velikoj meri utiču na efikasnost učenja i istrajnost.

Ciljevi

Cilj ovog trening-materijala jeste da podrži pedagoge u razumevanju i primeni koraka samoregulisanog učenja, kroz međusobno povezane faze planiranja, praćenja, reflektovanja, evaluacije i ponovnog planiranja. Materijal nudi teorijske osnove, reflektivna pitanja i praktične alate kako bi učesnici u sopstvenoj pedagoškoj praksi mogli da razvijaju samoregulaciju učenja – kako kod sebe, tako i kod svojih učenika.

Vreme predviđeno za nastavnu jedinicu:

2 nastavna časa



Ishodi učenja

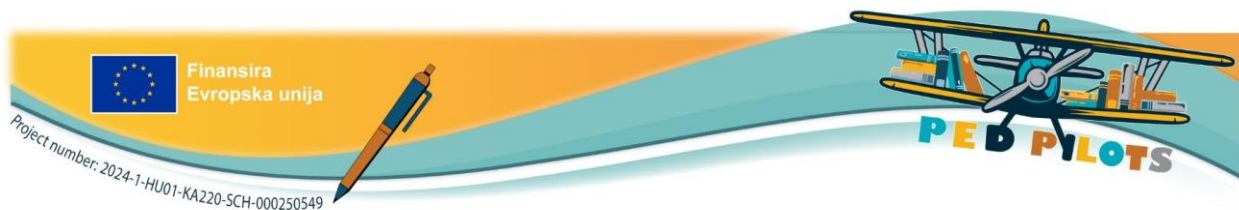
Nastavničke kompetencije koje se razvijaju:

- metakognitivna svesnost i samorefleksija u nastavničkom učenju;
- planiranje i strukturisanje učenja;
- praćenje procesa učenja i samopraćenje;
- motivaciona i afektivna samoregulacija u profesionalnom razvoju nastavnika;
- kooperativno profesionalno učenje;
- podrška učenju (emocionalno-fizičko stanje, mirno okruženje, podsticanje samostalnog učenja, pravo na grešku);
- planiranje pedagoških procesa i samorefleksija u vezi sa njihovom realizacijom (diferencijacija koja podstiče optimalni razvoj, motivisanje, vannastavne aktivnosti);
- refleksivno mišljenje: samostalno osvrtnje i analiza iskustva učenja.

Osnovni sadržaj

Pre rešavanja zadataka, pogledajmo šta zapravo znači metakognicija.

Metakognicija je sposobnost čoveka koja omogućava mapiranje, praćenje i regulisanje sopstvenih kognitivnih procesa. Suštinski, metakognicija znači razmišljanje o sopstvenom razmišljanju. Grupa stručnjaka je nedavno iznela stav da pojedini aspekti metakognicije nisu nužno rezultat genetski zasnovane selekcije, već pre procesa kulturne selekcije. Prema hipotezi o kulturnom poreklu, razvoj metakognicije je u velikoj meri podržan društvenim okruženjem u kojem su ljudi učili jedni od drugih, davali povratne informacije i reflektovali sopstvene misaone procese. Metakognitivni razvoj je tesno povezan sa kvalitetom društvenih interakcija, naročito u situacijama u kojima učenik verbalizuje sopstvene misaone procese. To znači da metakognicija nije data osobina, već sposobnost koja se može učiti. Ova pretpostavka se naziva hipoteza o kulturnom poreklu.



Metakognicija u suštini podrazumeva svesno praćenje sopstvenog razmišljanja. Njena teorijska osnova sastoji se od dve glavne komponente:

- 1. Metakognitivno znanje**, odnosno osveščivanje postojećeg znanja. Metakognitivno znanje se zasniva na svesnosti učenika o sopstvenim mislima i strategijama učenja i ispoljava se u obliku deklarativnog, proceduralnog i uslovnog znanja.
- 2. Metakognitivna regulacija**, odnosno aktivnosti neophodne za efikasno učenje. Dok se metakognitivno znanje odnosi na ideje i činjenice, metakognitivna regulacija podrazumeva sprovođenje aktivnosti potrebnih za efikasno učenje kroz tri faze: planiranje, praćenje i evaluaciju.

Metakognitivne strategije:

Metakognitivne strategije su procesi koji se mogu razložiti na korake, a koriste se za kontrolu razmišljanja i podršku ostvarivanju postavljenog cilja (na primer, razumevanja teksta).

One pomažu sagledavanje i usmeravanje učenja, služe planiranju razmišljanja i praćenju procesa, a istovremeno proveravaju ishod aktivnosti.

Najčešće prethode ili slede kognitivne operacije (npr. postavljanje pitanja).

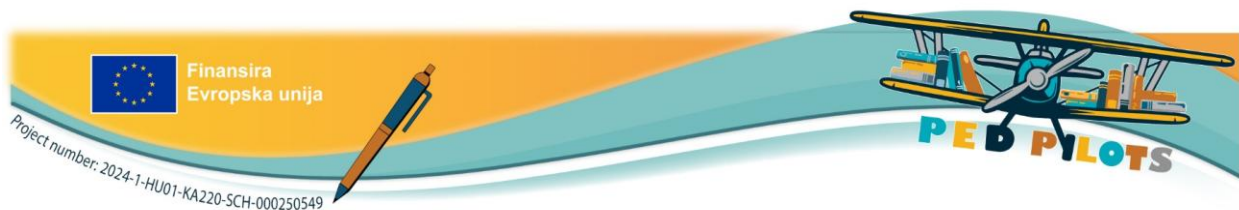
Metakognicija i učenje:

Metakognicija ima ključnu ulogu u uspešnom učenju, zbog čega je važno proučavati je i razvijati mišljenje učenika tako da, uz pomoć metakognicije, efikasnije koriste svoje kognitivne sposobnosti.

Proučavanje metakognicije može pomoći pedagogima da razumeju kognitivne procese koji se odvijaju tokom učenja, kao i razlike između uspešnijih i manje uspešnih učenika.

Odnos metakognicije i samoregulisanog učenja

Metakognicija ima ključnu ulogu u samoregulisanom učenju, jer omogućava pojedincu da svesno



planira, prati i evaluira sopstvene procese učenja, umesto da zadatke samo mehanički izvršava. Na taj način preuzima odgovornost za sopstveno učenje i postaje sposoban za fleksibilno prilagođavanje strategija učenja. U nastavku sledi skup zadataka namenjenih razvoju navedenih kompetencija.

Razvoj metakognicije:

Detaljniji materijal o ovoj temi nalazi se u 4. poglavlju.

1. Osvešćivanje – „Kako razmišljam?“

Cilj: da pojedinac prepozna šta zna, šta ne zna i kako uči.

2. Učenje planiranja – „Kako ću raditi?“

Cilj: da pojedinac razmišlja unapred, a ne samo da započne rad.

3. Samopraćenje – „Da li dobro napredujem?“

Cilj: da pojedinac tokom procesa prati sebe i vrši korekcije.

4. Refleksija – „Šta sam naučio/la o učenju?“

Cilj: da se osvrne ne samo na rezultat, već i na sam proces.

5. Učenje strategija razmišljanja

Ne podrazumeva se da pojedinac to „zna sam od sebe“.

6. Nastavničko modelovanje (razmišljanje naglas)

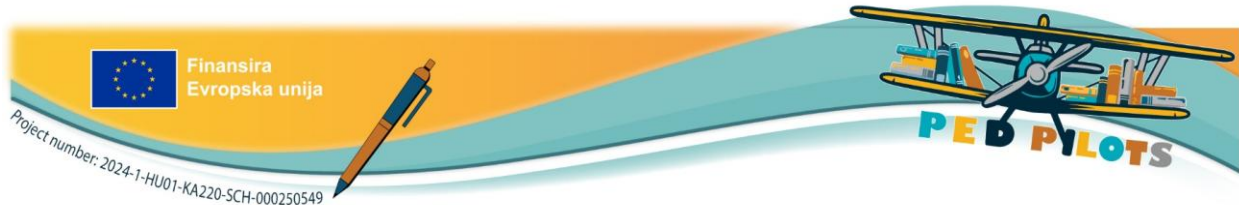
Jedan od najmoćnijih alata.

7. Stvaranje bezbednog okruženja za učenje

Metakognicija se razvija isključivo u bezbednoj atmosferi.

A. Uvodno usmeravanje – Kako učiti kao pedagog?

Zadatak: Setite se jedne konkretne, nedavne situacije u kojoj ste stekli novo profesionalno znanje (npr. metodološku ideju, alat za rešavanje konflikata, pedagoški pristup).



Zapišite ili razmislite o sledećim pitanjima:

Koji je bio trenutak ili situacija u kojoj ste osetili: „sada zaista učim“? _____

Šta je pomoglo vašem procesu učenja?

(npr. lična motivacija, bezbedno okruženje, praktično isprobavanje, povratna informacija)

Šta je otežavalo ili usporavalo učenje?

(npr. nedostatak vremena, otpor, umor, ranija loša iskustva) _____

Koje su se emocije javljale tokom učenja?

Šta vam ova situacija govori o tome kako učite kao pedagog?

2. Šta znači samoregulisano učenje nastavnika?

a. Predstavljanje vizuelnog modela

Pogledajte dijagram toka ili kružni dijagram koji prikazuje tri faze procesa.

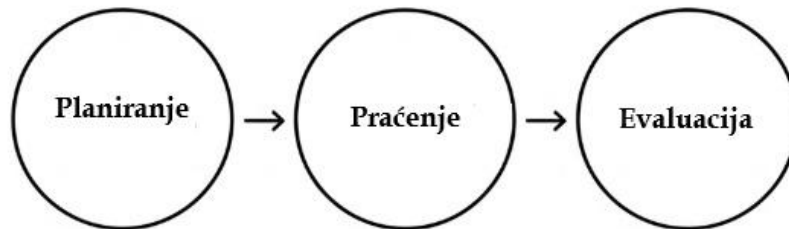


Diagram toka

Ova tri elementa zajedno čine samoregulisano učenje nastavnika. Sada ćemo razmotriti koji od njih vam je trenutno najbliži.

A. Refleksivne kartice / tvrdnje

Individualna refleksija

Molimo vas da pročitate sledeće tri tvrdnje. Svaka od njih predstavlja jednu fazu učenja i samoregulacije.

a. Planiranje

„Lako formulišem na šta želim profesionalno da se fokusiram.“

b. Praćenje

„Redovno pratim kako napredujem ka svojim profesionalnim ciljevima.“

c. Evaluacija

„Često razmišljam o tome šta je bilo uspešno i šta bih želeo/la da promenim.“

Zadatak:

1. Razmislite o sopstvenim iskustvima, a zatim izaberite:

- tvrdnju koja je u ovom trenutku za vas najkarakterističnija;
- i onu koja je za vas najmanje karakteristična.

(Ne tražimo „tačne“ ili „pogrešne“ odgovore, već osveščivanje trenutnog načina funkcionisanja.)

2. Brzo određivanje fokusa – lični kompas

Molimo vas da na radnom listu označite:

- znakom ✓ fazu koju trenutno doživljavate kao svoju najjaču stranu;
- znakom ! fazu koju prepoznajete kao oblast za razvoj.

Ova obeležavanja se ne dele sa drugima i služe isključivo vašem unutrašnjem radu.

B. Vežba – Mapa mojih obrazaca učenja – interaktivni zadatak samoistraživanja

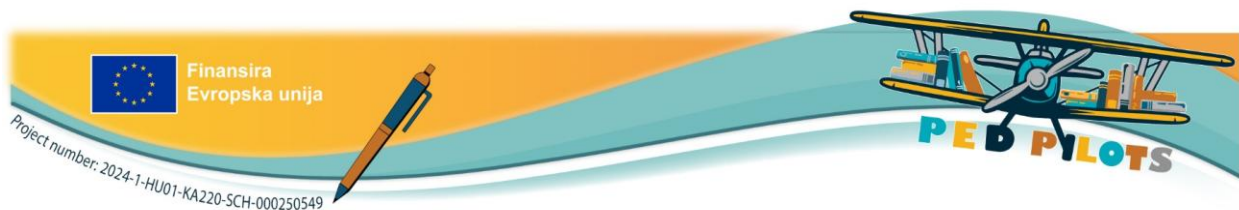
Molimo vas da popunite sledeću mapu učenja na osnovu sopstvenih iskustava.

Ispod tabele pronaći ćete dodatno objašnjenje kao pomoć.

„Gde dobro funkcionišem“ (zelena boja)	„Gde zapinjem“ (crvena boja)
„Šta me motiviše“ (žuta boja)	„Šta bi moglo da pomogne razvoju“ (plava boja)

I. deo – „Gde dobro funkcionišem“ (zelena boja)





Nabrojte one situacije učenja ili metode koje vam dobro idu, u kojima se osećate sigurno.

Primeri:

- brzo sagledavam nove metodološke materijale;
- lako učim uz pomoć video-sadržaja;
- efikasan/efikasna sam kada postoji rok.

II. deo – „Gde zapinjem“ (crvena boja)

Prikupite oblasti koje otežavaju ili usporavaju vaše profesionalno učenje.

Primeri:

- odlažem obaveze;
- preopterećen/a sam;
- prilikom obrade obimnih materijala pažnja mi se rasipa;
- nemam vremena da sistematizujem naučeno.

III. deo – „Šta me motiviše“ (žuta boja)

Šta vas podstiče na učenje?

Primeri:

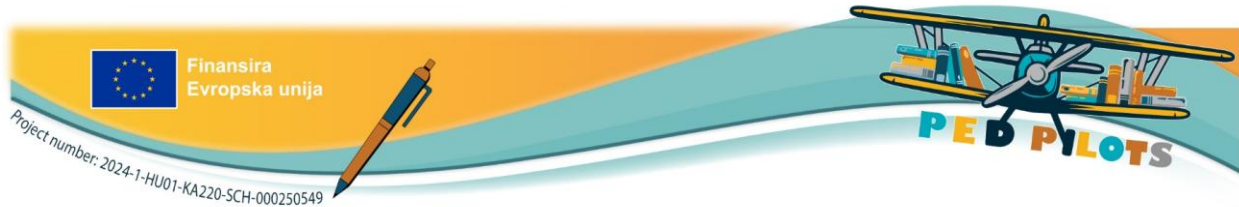
- isprobavanje novih ideja sa učenicima;
- posmatranje dobrih primera kod drugih nastavnika;
- lični osećaj uspeha;
- učešće na obukama.

IV. deo – „Šta bi moglo da pomogne razvoju“ (plava boja)

Napišite koja sredstva, okolnosti ili oblici podrške bi vam pomogli da učite efikasnije.

Primeri:

- bolje upravljanje vremenom;



- 10 minuta refleksije na kraju svakog dana;
- povratna informacija od kolega;
- partner za učenje ili stručni mentor.

Određivanje fokusne tačke

Kada završite mapu:

- pregledajte ceo list;
- zaokružite jedan element koji biste najviše želeli da razvijate.

To će biti vaš lični fokus učenja u narednom periodu.

Ovaj zadatak vam pomaže da jedan proces učenja planirate realno, razlažući ga na korake. Cilj ne stoji sam za sebe, već se oslanja na navike, motivaciju i svesno upravljanje preprekama.

B. Planiranje: Piramida ciljeva

Zadatak:

Molimo vas da popunite sledeću piramidu ciljeva, odozdo nagore ili odozgo nadole – onako kako vam je prirodnije.

Pišite kratke, konkretne formulacije. Ne tražimo savršen plan, već funkcionalan prvi osećaj.

1. NIVO – VRH

Formulišite jedan jedini, veoma konkretan cilj koji:

- je ostvariv u roku od 6–8 nedelja;
- donosi vidljivu, uspešnu promenu.

Moj cilj:

(npr. „Do kraja februara redovno primenjujem jednu novu metodu formativnog ocenjivanja.“)



2. NIVO – MOTIVACIJA

Zašto vam je ovo važno?

- Šta biste želeli da vidite drugačije u sopstvenom funkcionisanju?
- Na koji način bi vam ova promena pomogla?

3. NIVO – NAVIKE

Koja konkretna ponašanja vas vode napred?

Napišite 3–4 male, redovno ponovljive aktivnosti koje podržavaju ostvarenje cilja.

1.
2.
3.
4.

(npr. jednom nedeljno čitanje, isprobavanje, kratko vođenje beleški i sl.)

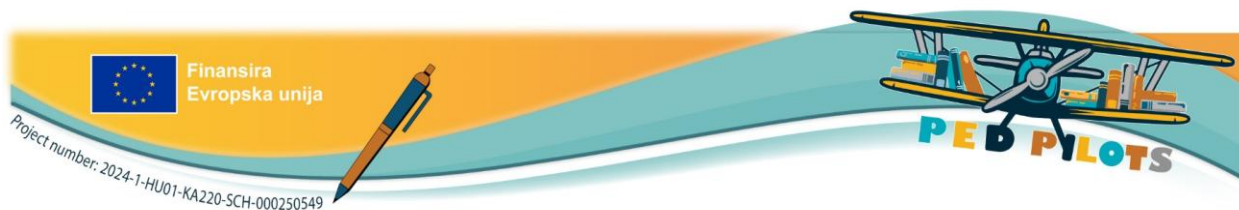
4. NIVO – OSNOVNI NIVO

Moguće prepreke i rešenja

Šta vas može ometati? – Šta ćete preduzeti povodom toga?

Prepreka	Rešenje





(npr. nedostatak vremena – nedeljno planiranje; zaboravljanje – podsetnik u kalendaru)

Završna samorefleksija

Koji je onaj element u ovoj piramidi od koga najviše zavisi uspeh?

A. Praćenje: „Šta da radite kako biste pratili sopstveni napredak?“

Ovaj zadatak vam pomaže da svoj profesionalni razvoj pratite svesno i redovno, a ne samo da ga naknadno procenjujete. Naglasak je na kratkoj, ponovljivoj samoproveri koja se može realno uklopiti u svakodnevne obaveze.

Instrukcija

Uz pomoć sledećih koraka osmislite sopstveni nedeljni niz pitanja za samopraćenje. Ovaj skup pitanja će u narednim nedeljama služiti kao stalna tačka povratka.

1. korak – Razmislite šta vam pomaže u praćenju učenja

Pročitajte sledeće mogućnosti, a zatim označite one koje vam mogu realno pomoći.

- kratki pisani dnevnik
- nedeljna pitanja za samopraćenje
- povratna informacija zatražena od kolege
- svesno određivanje prekretnica

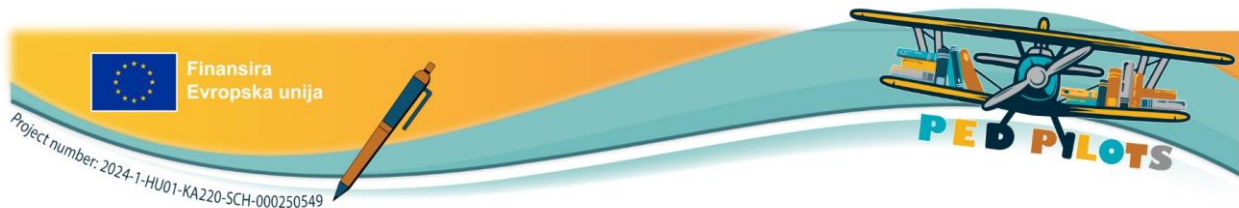
(Moguće je izabrati više opcija.)

2. korak – Sastavljanje sopstvenog nedeljnog niza pitanja za samopraćenje

Izaberite 4–6 pitanja na koja želite da odgovarate jednom nedeljno.

Možete koristiti sledeća pitanja ili formulisati sopstvena.





Šta ste naučili ove nedelje?

Šta ste isprobali u praksi?

Šta je dobro funkcionisalo?

Šta nije funkcionisalo ili gde ste zapeli?

Kakvu ste povratnu informaciju dobili (ako ste je dobili)?

Koji je sledeći korak?

Vaša pitanja:

3. korak – Određivanje oblika praćenja

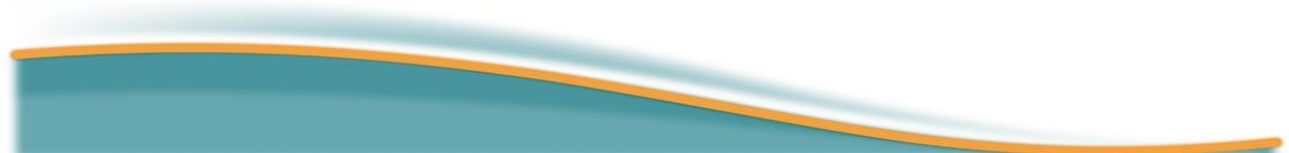
Odlučite gde i kada ćete koristiti ovaj niz pitanja.

Gde ćete ga voditi?

- u svesci
- u digitalnim beleškama
- povezano sa kalendarom
- na neki drugi način

Kada ćete odgovarati na pitanja?

- vikendom
- određenog dana
- u promenljivom terminu





4. korak – Posvećenost

Napišite u jednoj rečenici šta vam pomaže da ovo praćenje zaista sprovedite redovno.

Završna samorefleksija

Odgovorite ukratko: šta dobijate time što ne samo da učite, već i pratite sopstveni napredak?

Profesionalno okruženje za učenje:

Ovaj zadatak vam pomaže da osvestite:

- kakvo bi okruženje za učenje najviše podržalo vaš razvoj;
- i kako u odnosu na to izgleda vaša trenutna realnost.

Upoređivanje ova dva aspekta pomaže u donošenju realnih, ali istovremeno razvojno usmerenih odluka.

Popunite sledeću tabelu.

Idealno okruženje za učenje za vas	Vaše trenutno okruženje za učenje

Usmeravajuća pitanja:

- Gde biste najradije učili?
- Koja bi vam sredstva bila potrebna?





- Koji vremenski okvir bi vam odgovarao?
- Kakva vrsta podrške bi vam prijala?
- Kakve povratne informacije bi vam pomogle?

Mapiranje trenutnog okruženja za učenje

Na desnu stranu upisuju se stvarni uslovi:

- Gde zapravo učite?
- Koliko imate tišine/vremena/mira?
- Koje digitalne izvore koristite?
- Da li dobijate povratne informacije od kolega?
- Šta vas ometa? Šta vas podržava?

Zaokružite jedan jedini element koji možete najlakše da ostvarite u okviru svog trenutnog okruženja.

B. Završni zadatak

Šta ste naučili iz ovog poglavlja? Razmislite, a zatim odgovorite na pitanja.

Koje je to saznanje, misao ili iskustvo koje je na vas ostavilo najjači utisak?

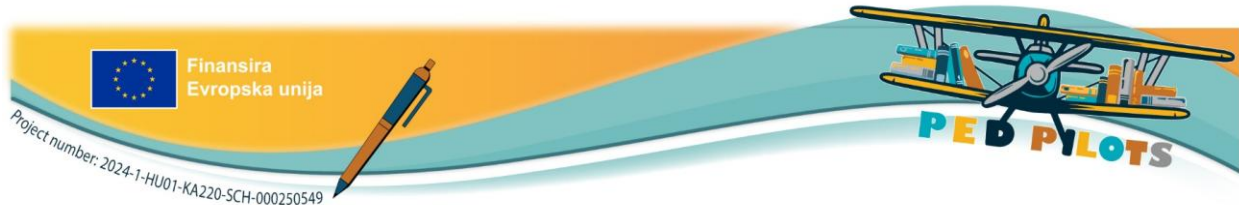
Šta biste želeli da promenite u procesu učenja?

Pomoćni materijal

Radna sveska za samoregulisano učenje

1. Današnja polazna tačka:

Šta sam danas (ili ove nedelje) naučio/la?



2. Planiranje – Današnji / nedeljni cilj:

Koji je jedan konkretan cilj na koji se danas fokusiram? Zašto mi je on važan?

3. Praćenje – Kako sam napredovao/la?

- Isprobao/la sam nešto od novo naučenog.
- Naišao/la sam na poteškoće.
- Imao/la sam osećaj uspeha.
- Zatražio/la sam ili dobio/la povratnu informaciju.

4. Refleksija

Koju rečenicu želim da zapamtim iz današnjeg učenja?

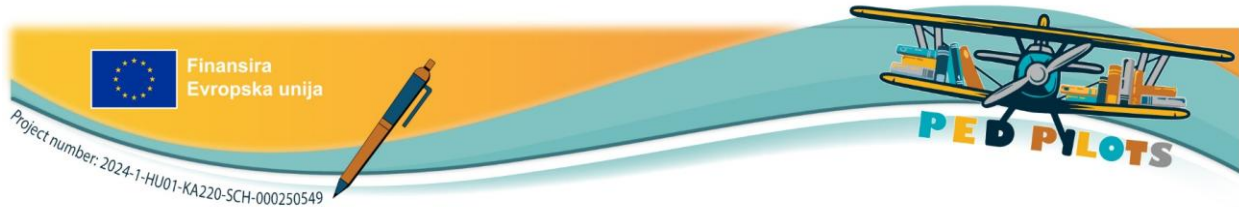
5. Evaluacija – Gde stame sada?

U kojoj sam fazi danas bio/la najjači/a? Zašto?

6. Afektivna samoregulacija – Kako sam podržao/la sebe?

- Napravio/la sam pauzu.
- Pohvalio/la sam sebe.





- Smanjio/la sam stres.

7. Profesionalno okruženje za učenje

Šta mi je danas pomoglo? Šta me je ometalo?

8. Sledeći koraci

Jedan mali, izvodljiv korak za naredne dane:

Zadaci za proveru

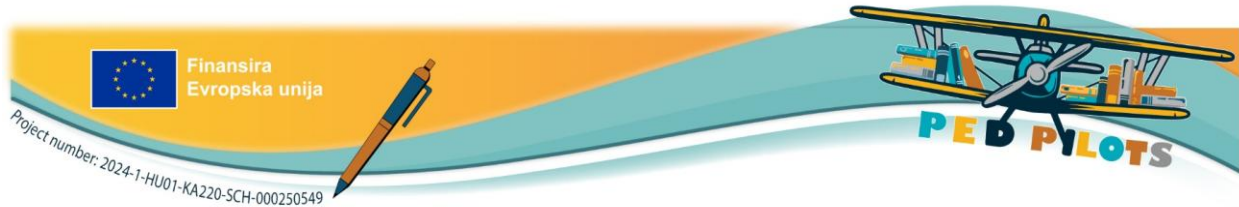
1. Šta znači samoregulisano učenje nastavnika?

- a) Nadgledanje učenika tokom časa
- b) Svesno, ciljano i reflektivno profesionalno učenje nastavnika
- c) Smanjenje administrativnih obaveza nastavnika

2. Šta NE predstavlja deo tri faze samoregulisanog učenja?

- a) Planiranje
- b) Praćenje
- c) Evaluacija
- d) Izrada nastavnih materijala





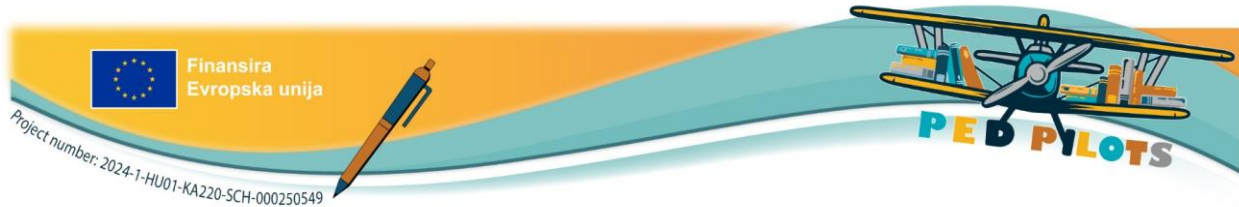
3. Koja tvrdnja je tačna za fazu „praćenja“?
 - a) Sprovodi se samo na kraju školske godine.
 - b) Nastavnik kontinuirano prati sopstveni napredak.
 - c) Ne povezuje se sa reflektivnim mišljenjem.

4. Zašto je korisna refleksija o prethodnim koracima?
 - a) Pomaže u traženju grešaka u radu drugih.
 - b) Podržava smanjenje stresa i integraciju naučenog.
 - c) Predstavlja samo administrativnu obavezu.

5. Koja je afektivna (emocionalna) tehnika samoregulacije?
 - a) Vođenje beleški.
 - b) Vežbe disanja ili kratka mindfulness praksa.
 - c) Promena rasporeda sedenja u učionici.

6. Zašto je za nastavnika važno dobro oblikovano okruženje za učenje?
 - a) Smanjuje efikasnost učenja.
 - b) Nije potrebno, jer nastavnik može da uči bilo gde.
 - c) Pomaže u fokusiranju i održavanju kontinuiteta.

7. Šta pripada fazi planiranja?
 - a) Isprobavanje naučenog na času.
 - b) Postavljanje ciljeva i procena resursa.
 - c) Sagledavanje ostvarenih rezultata.



8. Koja je svrha pitanja za praćenje?

- a) Disciplina učenika.
- b) Svesno praćenje sopstvenog napretka u učenju.
- c) Kontrola radnog vremena.

9. Koji je najefikasniji prvi korak u ostvarivanju novog profesionalnog cilja?

- a) Odlaganje početka.
- b) Definisane jednog malog, odmah izvodljivog koraka.
- c) Sačekati da se pojavi više vremena.

Rešenja: 1 a, 2 d, 3 b, 4 b, 5 b, 6 c, 7 b, 8 b, 9 b

Izvori

Csapó, B. (2015): Az önszabályozó tanulás fejlesztése. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet.

Nahalka, I. (1997): Konstruktivizmus és pedagógia. Magyar Elektronikus Könyvtár.

https://real.mtak.hu/58844/1/18_EPA00011_iskolakultura_1997-2.pdf

Csapó, B. (2004). *Tudás és iskola*. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet.

https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/6085/1/2004_Csapo_Tudas_es_iskola.pdf

Halász G. (2001): A pedagógusok tanulása és szakmai fejlődése. Műszaki Könyvkiadó.

Falus Iván (szerk.): Didaktika – Elméleti alapok a tanítás tanulásához, Comenius Bt, 2004.

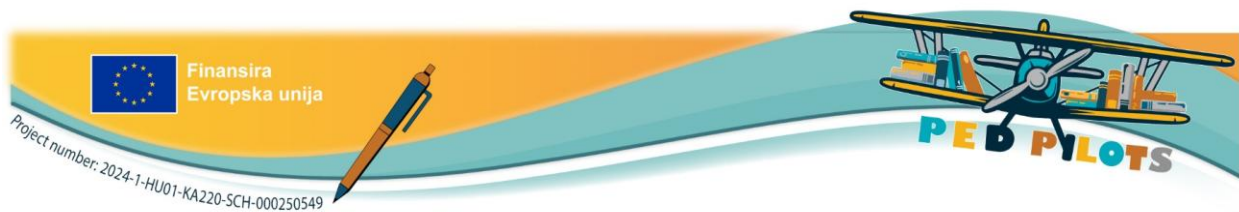
Fülöp M. (2020): A versengés pszichológiája. Osiris Kiadó.

<http://mek.niif.hu/05400/05446/05446.pdf>

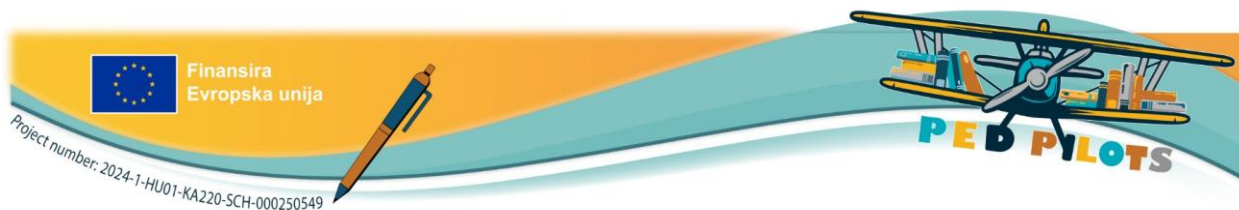
https://partnershungary.hu/wp-content/uploads/2018/04/alma_a_fan_5.pdf

<https://www.epa.hu/00000/00011/00079/pdf/tan2004-2.pdf>

<https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/c0ee6b7dbd6b2d2b68d3351ec350dfe12c9c96c6>



- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911.
- Csíkós, Cs. (2007). *Metakogníció — A tudásra vonatkozó tudás pedagógiája*. Műszaki Könyvkiadó Kft.



6. SAMOREGULACIJA NASTAVNIKA I PROFESIONALNI NAPREDAK, SAMOREGULISANO UČENJE U KOLABORATIVNOM KONTEKSTU

Priredila:

Dr. Zsuzsanna Kiss-Szabó – M-Around KFT, Segedin, Mađarska

Uvod

Nastavnik koji dobro upravlja sobom može postići da bude uravnotežen, uspšan i autentičan, dok istovremeno dugoročno održava motivaciju i profesionalno napreduje. Naša tema nalazi se na preseku samorazvoja pedagoga, profesionalnog razvoja i saradnje sa stručnom zajednicom. Pogledajmo ukratko kako su povezani samoregulacija, profesionalni napredak i kolaborativno učenje.

Pod samoregulacijom nastavnika podrazumevamo da je nastavnik sposoban da:

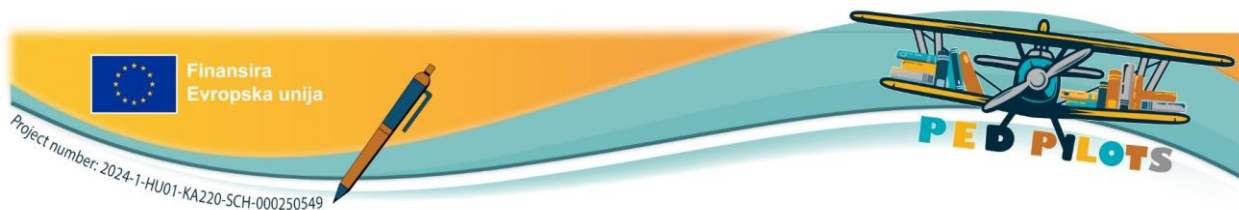
- svesno planira sopstveno učenje i razvoj;
- reflektuje sopstvenu profesionalnu praksu;
- evaluira svoje rezultate i na osnovu toga prilagođava ciljeve i metode.

Ovaj proces je analogan klasičnim modelima samoregulisanog učenja (npr. Zimmerman), samo što je umesto učenika u središtu nastavnik kao stručnjak i kao učenik.

Profesionalni napredak: razvoj u karijeri nastavnika ne može se posmatrati samo kroz formalne procedure napredovanja, već i kao kontinuirani proces učenja, odnosno:

- usvajanje novih pedagoških metoda;
- prilagođavanje potrebama učenika;
- razvoj digitalnih kompetencija;
- aktivno učešće u profesionalnim zajednicama.

Samoregulacija je, dakle, pokretač održivog profesionalnog razvoja.



Kolaborativni kontekst znači da se učenje ne odvija samo individualno, već i kroz zajedničke procese, na primer:

- u stručnim radnim grupama i timovima u okviru nastavničkog kolektiva;
- u zajednicama učenja, na obukama i kursevima;
- u horizontalnim oblicima učenja (mentorstvo, posmatranje časova, zajednička refleksija).

U takvom kontekstu samoregulacija dobija proširenu dimenziju, jer:

- uzima u obzir ne samo individualne već i zajedničke ciljeve;
- refleksija i povratne informacije postaju međusobne;
- samoregulacija se ostvaruje uz društvenu podršku.

Ova nastavna jedinica je usko povezana sa 3. poglavljem našeg materijala. U delu „Postavljanje ciljeva, planiranje i upravljanje vremenom – da uredite svoj kalendar, ali i sopstveni unutrašnji balans“ možete detaljnije pročitati o određivanju ličnih ciljeva i o raspodeli vremena potrebnog za uspešan rad na sopstvenom razvoju.

Ciljevi

Cilj ove nastavne jedinice je da kroz njen pregled doprinese razvoju refleksivnih, samoregulacionih i kolaborativnih sposobnosti učenja nastavnika, kao i da ojača njihovu profesionalnu autonomiju i svesnost.

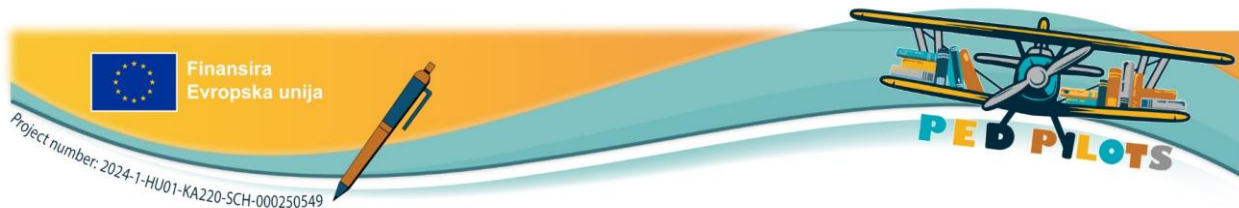
Samorefleksija: da budete sposobni da efikasnije prepoznajete sopstvene snage i oblasti za razvoj u svom pedagoškom radu.

Postavljanje ciljeva i planiranje: da naučite da postavljate konkretnije i realnije ciljeve profesionalnog razvoja.

Samopraćenje: da pratite sopstveni proces učenja i razvoja i da budete sposobni da uključujete povratne informacije.

Samoevaluacija: da možete realno procenjivati sopstveni profesionalni napredak.

Sposobnost zajedničke refleksije: da dublje učestvujete u profesionalnim razgovorima i da kao



partner delite i prihvatate iskustva.

Ko-regulacija: da zajedno sa drugima možete regulisati proces učenja (npr. zajedničko postavljanje ciljeva i evaluacija).

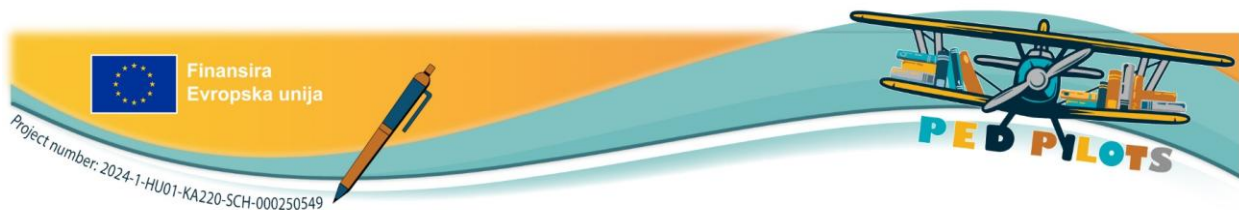
Komunikaciona fleksibilnost: da razvijate profesionalnu komunikaciju, kao i davanje i primanje konstruktivnih povratnih informacija.

Vreme predviđeno za nastavnu jedinicu:

2 nastavna časa

Ishodi učenja

- stručni zadaci i stručna znanja iz oblasti discipline
- planiranje pedagoških procesa i samorefleksija povezana sa njihovom realizacijom (diferencijacija koja podstiče optimalni razvoj, motivacija, vannastavne aktivnosti)
- podrška učenju (emocionalno-fizičko stanje, mirno okruženje, podsticanje samostalnog učenja, pravo na grešku)
- razvoj ličnosti i individualizovan pristup (rad sa učenicima iz osetljivih grupa, inkluzivno obrazovanje, svesna primena pedagoško-psiholoških metoda)
- razvoj grupa i zajednica (otvorenost, stvaranje jednakih mogućnosti, razvoj kulture argumentacije, međusobno poštovanje i prihvatanje, saradnja)
- merenje i evaluacija (analiza procesa i razvoja ličnosti učenika, individualizovana evaluacija, analiza rezultata proveravanja i njihovo korišćenje, objektivna i jasna procena)
- održivost (poznavanje razlike između održivog i neodrživog razvoja, korišćenje mogućnosti za obrazovanje za održivost u različitim situacijama, podsticanje aktivnog delovanja)
- komunikacija i rešavanje konflikata (saradnja, rešavanje problema, održavanje profesionalnih odnosa, poštovanje propisa, autentična komunikacija, prihvatanje povratnih informacija, sposobnost uveravanja i otvorenost za uveravanje)



- posvećenost i profesionalna odgovornost za sopstveni razvoj (samorefleksija, saradnja sa drugim akterima, profesionalna kooperacija, planiranje budućih koraka)

Osnovni sadržaj

Uvod

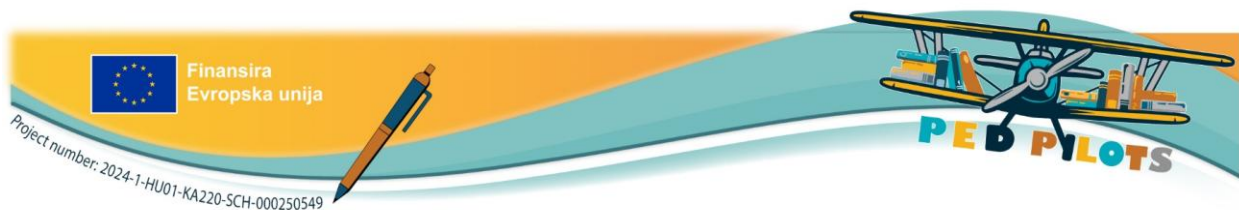
Samorazvoj nastavnika, samoregulacija i profesionalni napredak pedagoga predstavljaju procese koji se odvijaju na preseku individualnog i zajedničkog učenja. U tom kontekstu nastavnik je i u ulozi učenika: ne prenosi samo znanje, već svesno razvija sopstveno profesionalno znanje, metodološku kulturu i refleksivnu praksu. Jedan od ključnih elemenata takvog razvoja jeste samoregulisano učenje. Ovaj pojam označava dinamičan, višedimenzionalan proces učenja u kojem je učenik – u ovom slučaju nastavnik – sposoban da formuliše sopstvene ciljeve učenja, prati, reguliše i evaluira procese učenja, te da ih na osnovu povratnih informacija prilagođava, uzimajući u obzir uslove okruženja, društvene oblike učenja i sopstveni profesionalni identitet (Pintrich, 2000; Zimmerman & Schunk, 2011).

Posebno je značajna primena samoregulisanog učenja u kolaborativnom okruženju učenja: kada nastavnici sarađuju jedni sa drugima i u profesionalnim zajednicama, reflektuju, dele iskustva, pružaju međusobne povratne informacije i zajednički oblikuju procese učenja.

Empirijska istraživanja pokazuju da učenici – u ovom slučaju stručnjaci – koji poseduju razvijene veštine samoregulisanog učenja postižu bolje rezultate, pokazuju viši nivo samoefikasnosti, uče usmereniji ka cilju i koriste raznovrsne strategije učenja i metakognitivne strategije koje povećavaju efikasnost učenja.

Samoregulisano učenje nastavnika tako istovremeno doprinosi profesionalnom razvoju, metodološkoj obnovi i razvoju institucionalne kulture. To je osnovni preduslov da nastavnici ne samo reaguju na promene, već da deluju proaktivno kao njihovi aktivni oblikovaoci.

Važno je, međutim, naglasiti da nisu svi pojedinci u istoj meri sposobni za samousmereno i samoregulisano učenje. Nedostatak samopouzdanja, samokontrole, posvećenosti ili interesovanja



može otežati, pa čak i onemogućiti ostvarivanje samoregulisanog učenja.

U ovom materijalu predstavljamo preporuke kroz osam dimenzija koje određuju rad nastavnika, namenjene onima koji žele da samoregulisano učenje koriste svesnije i efikasnije u unapređivanju svoje svakodnevne prakse.

Radi efikasnijeg rada preporučujemo da se usmerite na one dimenzije koje vam predstavljaju najveću poteškoću ili izazov. Zatim izaberite ideje, metode i alate koji vam odgovaraju, i kroz korake samoregulisanog učenja postepeno ih uključujte u svoju svakodnevnu praksu.

Ne zaboravite: kroz samoregulisano učenje možete doživeti snažan osećaj slobode, istovremeno pružajući primer svojim učenicima i kolegama.

Želimo vam prijatno istraživanje između dimenzija i uspešno učenje!

I. DIMENZIJA: Profesionalni razvoj, svesno građenje karijere, doživotno učenje

1. Vođenje reflektivnog dnevnika učenja

Cilj: razvoj samorefleksije i samopraćenja

Opis: Nastavnik jednom nedeljno piše kratak zapis o tome koji je profesionalni cilj postavio (npr. „unapređenje diferencijacije na mojim časovima“), šta je uradio da bi taj cilj ostvario, sa kakvim se teškoćama susreo i kakve je rezultate postigao.

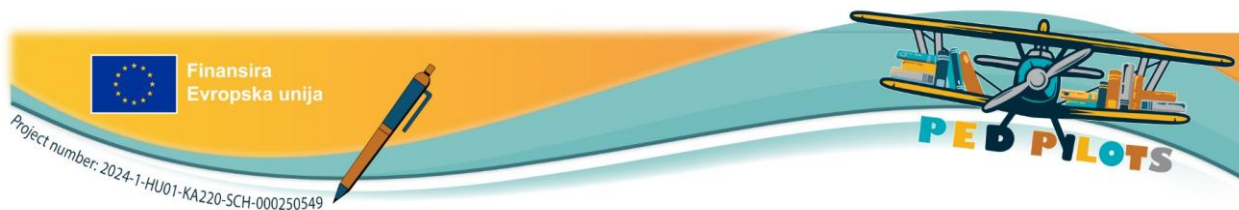
Zašto je efikasno?

Prema Molnár Éva (2022), redovno vođenje reflektivnog dnevnika razvija metakognitivnu svesnost, samoevaluaciju i kontrolu nad procesom učenja.

Sposobnosti koje se razvijaju: samorefleksija, samoevaluacija, svesno postavljanje ciljeva.

2. Zajednička analiza časa i krug povratnih informacija

Cilj: razvoj socijalnog (ko-regulisanog) učenja i kulture povratnih informacija



Opis: Dva do tri nastavnika jedan drugom posmatraju čas prema unapred dogovorenim kriterijumima (npr. aktivnost učenika, način postavljanja pitanja).

Nakon toga zajednički reflektuju: Šta je bilo uspešno? Gde bi bilo korisno nešto promeniti? Koju strategiju bi bilo vredno isprobati sledeći put?

Zašto je efikasno?

Prema Szilágyi Gabriella (2021), ovakav oblik kooperativne refleksije jača „socijalnu dimenziju nastavničke samoregulacije“, povećava profesionalno samopouzdanje i fleksibilnost u učenju. Sposobnosti koje se razvijaju: davanje i primanje povratnih informacija, saradnja, refleksivno mišljenje.

3. Ugovor o učenju i određivanje prekretnica

Cilj: svesno planiranje procesa učenja uz uvažavanje ciljeva ustanove

Opis: Nastavnik sastavlja „ugovor o učenju“ sa sobom ili sa mentorom, koji sadrži razvojni cilj, planirane prekretnice (sa rokovima) i strategije učenja koje će koristiti. Konkretno profesionalne ciljeve (npr. metodološki razvoj, pohađanje nove obuke, učešće na konkursima) razlaže na manje ciljeve. Ostaje otvoren za mogućnosti – stručne obuke, profesionalna takmičenja, publikacije, studijska putovanja – i redovno procenjuje koje od njih se najbolje uklapaju u njegov trenutni razvojni pravac.

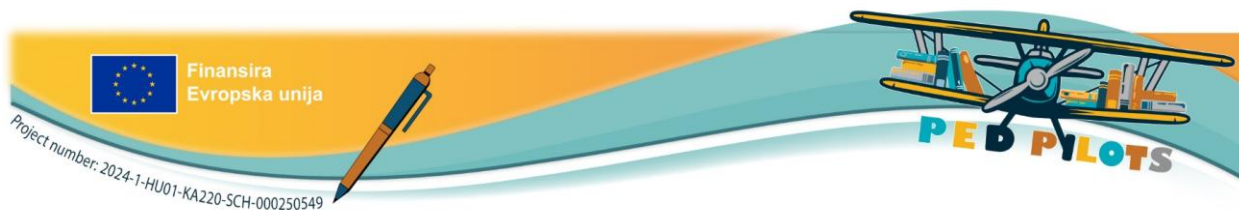
Zašto je efikasno?

Istraživanja Molnár Éva i Pásztor Attila (2020) pokazuju da jasno formulisani i vremenski određeni ciljevi učenja povećavaju svesnost samoregulacije i unutrašnju motivaciju.

Sposobnosti koje se razvijaju: planiranje, postavljanje ciljeva, upravljanje vremenom, samomotivacija.

4. Zajedničko eksperimentisanje sa tehnikama samoregulisanog učenja

Cilj: otkrivanje i prilagođavanje novih strategija učenja



Opis: U nastavničkom kolektivu formiraju se grupe od tri do četiri člana koje isprobavaju različite tehnike samoregulisanog učenja (npr. mapa pojmova, lista za samopraćenje, reflektivni evaluacioni list).

Nakon toga razgovaraju o tome koja metoda je bila najefikasnija i zašto.

Zašto je efikasno?

Aktivno iskustveno učenje i zajednička evaluacija metoda podstiču svesnost o učenju i omogućavaju da se strategije prenesu i u proces učenja učenika.

Sposobnosti koje se razvijaju: samopraćenje, rešavanje problema, fleksibilnost u učenju.

5. Upitnik za samoevaluaciju i akcioni plan

Cilj: praćenje procesa razvoja

Opis: Nastavnik pomoću kratkog upitnika za samoevaluaciju (npr. Molnár Éva – „Upitnik o samoregulaciji učenja“, 2018) procenjuje gde se nalazi u procesu samoregulacije, a zatim na osnovu toga izrađuje akcioni plan: Šta želim da razvijam u narednom mesecu? Koje resurse i partnere ću uključiti? Kako ću meriti rezultate?

Zašto je efikasno?

Podržava samopraćenje i planiranje samousmerenog učenja.

Sposobnosti koje se razvijaju: samoevaluacija, reflektivni samorazvoj, prilagođavanje ciljeva.

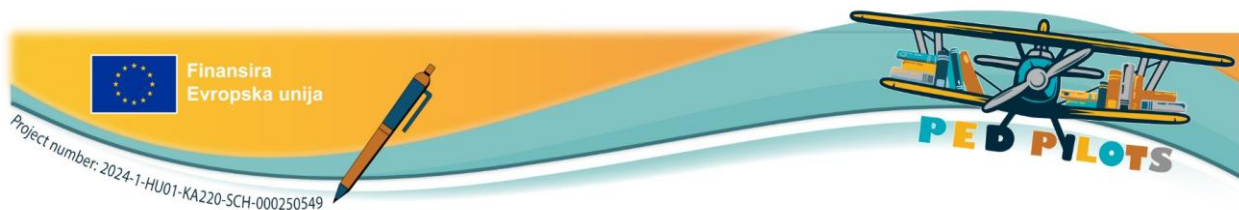
6. Reflektivni razgovor sa učenicima

Cilj: razvoj samoregulisanih veština učenja kod učenika

Opis: Nastavnik redovno odvajava vreme da sa učenicima razgovara o tome kako su učili određenu temu, koje strategije su bile uspešne i šta bi mogli drugačije da urade u sledećem procesu učenja.

Zašto je efikasno?

Nastavnik deluje kao model samoregulacije: učenik vidi da je učenje proces koji se može svesno planirati, pratiti i evaluirati.



Sposobnosti koje se razvijaju kod učenika: metakognitivna svesnost, samorefleksija, motivaciona kontrola.

7. Svesno praćenje profesionalnih zajednica i stručnih autoriteta

Cilj: proširivanje profesionalnog horizonta i razvoj reflektivnog učenja po modelu

Opis: Nastavnik svesno istražuje najznačajnije naučne i stručne zajednice u svojoj oblasti (npr. istraživačke grupe, stručne časopise, konferencije, onlajn stručne forume), kao i istaknute stručnjake. Čita ili sluša njihove radove i podkaste i beleži ideje koje ga inspirišu ili koje može primeniti u sopstvenoj praksi.

Zašto je efikasno?

Svesno profesionalno informisanje razvija metakognitivnu svesnost – nastavnik ne samo da uči, već reflektivno bira pravac svog učenja. Istovremeno, praćenje inspirativnih uzora jača profesionalni identitet i pruža autentičan model motivacije za učenje (Szilágyi, 2020; Molnár, 2022).

Sposobnosti koje se razvijaju: profesionalni samorazvoj, kritičko mišljenje, reflektivno učenje, profesionalna autentičnost.

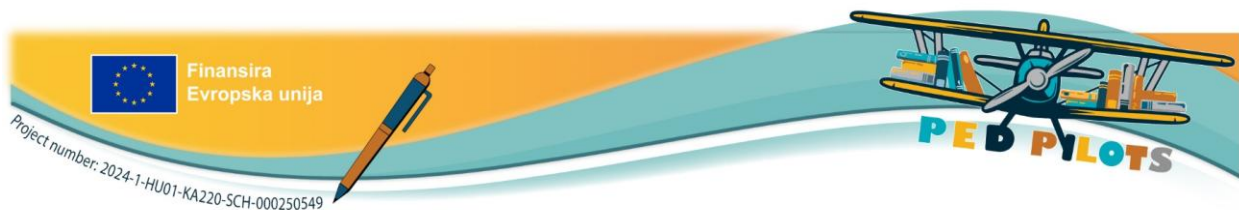
II. DIMENZIJA: Kreativni profesionalni razvoj, upravljanje znanjem, pedagoške inovacije

1. Sistematsko prikupljanje inspiracija i ideja

Cilj: čuvanje ideja i inspiracija i njihova kasnija primena

Opis: Nastavnik kreira elektronske i fizičke zbirke (npr. digitalne beleške, fascikle, Pinterest table, sveske) u koje redovno beleži spontano pronađene inspirativne ideje. Izvori inspiracije mogu biti kolege, bivši i sadašnji učenici, ali i sadržaji koji nisu direktno povezani sa nastavnikovom strukom (npr. knjige, filmovi, katalozi). Uz svaku ideju dodaje kratku belešku koja ukazuje na moguću primenu ili kontekst ideje.

Zašto je efikasno?



Sistematsko čuvanje znanja povećava dostupnost kreativnih ideja, smanjuje rizik od zaboravljanja i podržava dugoročnu efikasnost samoregulisanog učenja (Molnár, 2022). Sposobnosti koje se razvijaju: upravljanje znanjem, kreativnost, organizacione sposobnosti, metakognicija.

2. Izgradnja profesionalnog „brenda“

Cilj: izražavanje originalnosti i autentičnosti u pedagoškoj praksi

Opis: Nastavnik svesno razvija jedinstven pedagoški stil („brend“) koji ga razlikuje od drugih: to može biti specifična nastavna metoda, tematske oblasti koje se ponavljaju, jedinstven sistem evaluacije ili prepoznatljiva struktura časa. Naglasak je na iskrenosti i autentičnosti, kako bi podrška učenju uvek ostala u središtu.

Zašto je efikasno?

Jedinstveni pedagoški identitet jača autentičnost nastavnika, povećava motivaciju učenika i podržava samoregulisano učenje kroz stalno usavršavanje sopstvenog stila.

Sposobnosti koje se razvijaju: kreativno pedagoško planiranje, autentičnost, samorefleksija, pedagoške inovacije.

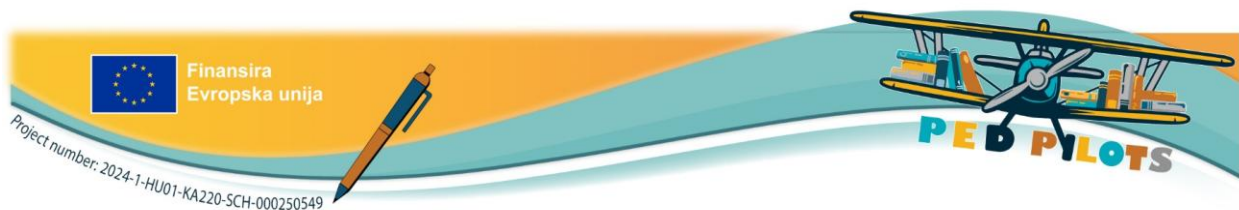
3. Razumevanje funkcionisanja ljudske memorije i pažnje

Cilj: razvoj strategija koje podržavaju učenje kroz razumevanje funkcionisanja ljudskog mozga

Opis: Nastavnik proučava funkcionisanje mozga, procese pažnje i pamćenja, kao i specifičnosti učenika sa disleksijom ili disgrafijom. Najvažnije studije i iskustva deli sa članovima stručnog aktiva, a zatim zajedno reflektuju o pedagoškoj primeni tih saznanja.

Zašto je efikasno?

Svesno razumevanje kognitivnih procesa omogućava optimizaciju procesa učenja, podržava razvoj samoregulisanog učenja i diferencirane nastave, kao i razmenu znanja u profesionalnim zajednicama.



Sposobnosti koje se razvijaju: kognitivna svesnost, diferencijacija, reflektivno pedagoško planiranje, kolaborativno učenje.

III. DIMENZIJA: Upravljanje zadacima i vremenom, efikasna samokontrola i motivacija

1. Upravljanje zadacima i određivanje prioriteta

Cilj: razvoj efikasnog upravljanja vremenom i zadacima

Opis: Nastavnik je sposoban da efikasno organizuje svoje dnevne zadatke (razlikovanje između zadataka koji su hitni ili mogu da sačekaju, važni ili manje važni, lični ili delegirani) – o tome možete detaljnije čitati u 3. poglavlju ovog materijala.

Zašto je efikasno?

Određivanje prioriteta smanjuje preopterećenost, poboljšava koncentraciju i omogućava fokusirano i svesno profesionalno delovanje, što je jedna od osnova samoregulacije nastavnika (Molnár, 2022).

Sposobnosti koje se razvijaju: upravljanje vremenom, donošenje odluka, određivanje prioriteta, smanjenje stresa.

2. Postavljanje granica i delegiranje

Cilj: svesno upravljanje ličnim i profesionalnim resursima

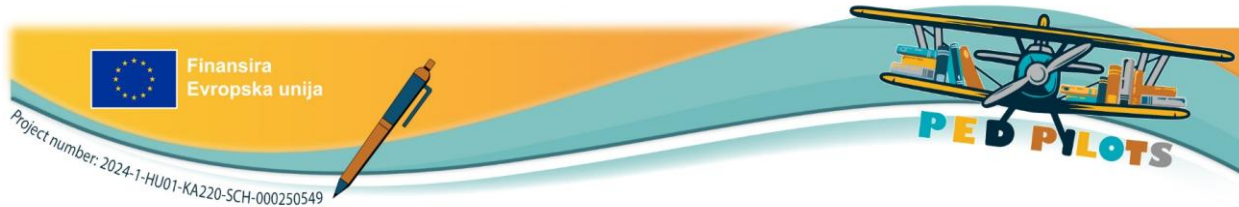
Opis: Nastavnik uči da kaže „ne“, da zadatke prilagodi svojim nadležnostima ili da određene obaveze podeli sa članovima stručnog aktiva. Cilj je smanjenje preopterećenosti.

Zašto je efikasno?

Efikasno delegiranje i jasno postavljanje granica povećavaju osećaj samoeфикаsnosti nastavnika, smanjuju rizik od sagorevanja i podržavaju kolaborativnu kulturu učenja i rada.

Sposobnosti koje se razvijaju: postavljanje granica, delegiranje, komunikacija, samoeфикаsnost.

3. Pretvaranje monotonih zadataka u prijatnije aktivnosti



Cilj: podrška motivaciji i izvršavanju zadataka kroz iskustveni pristup

Opis: Monotone zadatke (npr. administrativne obaveze) nastavnik može učiniti prijatnijim, na primer slušanjem muzike, elementima igre ili postavljanjem manjih izazova.

Zašto je efikasno?

Pretvaranje zadatka u prijatnije iskustvo povećava pažnju i istrajnost i smanjuje stres izazvan gubitkom motivacije, dok se istovremeno razvija samoregulacija nastavnika.

Sposobnosti koje se razvijaju: kontrola motivacije, kreativno upravljanje zadacima, održavanje pažnje, iskustveno učenje.

IV. DIMENZIJA: Diferencirani razvoj, saradnja i pedagoška praksa zasnovana na istraživanjima

1. Diferencirano vežbanje i priprema za takmičenja

Cilj: prepoznavanje razlika među učenicima i podrška razvoju sposobnosti putem merenja i upitnika

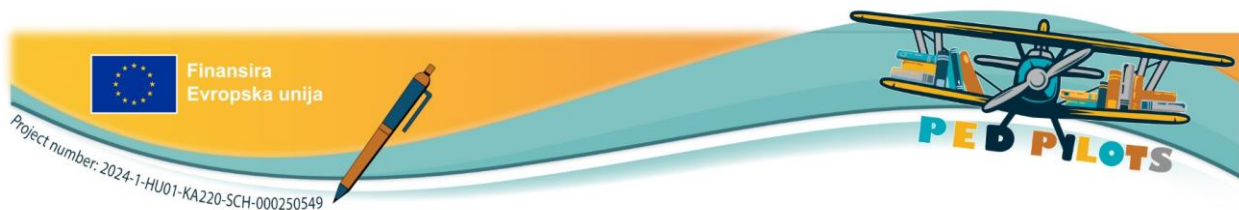
Opis: Nastavnik tokom vežbanja primenjuje metode dopunske nastave i pripreme za takmičenja, uzimajući u obzir individualne potrebe učenika. Kod učenika sa posebnim potrebama, uz pomoć upitnika ili dijagnostičkih alata mogu se identifikovati njihove snage i oblasti koje zahtevaju dodatni razvoj.

Zašto je efikasno?

Diferencirano vežbanje povećava samopouzdanje i motivaciju učenika, podstiče ciljano razvijanje sposobnosti i omogućava nastavniku da svesno primenjuje principe samoregulisano učenja u radu sa učenicima.

Sposobnosti koje se razvijaju: diferencijacija, dijagnostičke sposobnosti, ciljano razvijanje, motivacija učenika.

2. Održavanje kontakta i razmena znanja sa stručnim službama, roditeljima i kolegama



Cilj: razvoj profesionalne saradnje i izgradnja mreže podrške

Opis: Nastavnik svesno razvija i održava saradnju sa stručnim službama povezanim sa obrazovanjem, stručnim saradnicima, roditeljima i kolegama, kako bi individualni i grupni razvojni zadaci bili što efikasnije realizovani. Ova saradnja omogućava razmenu iskustava i zajedničko rešavanje problema.

Zašto je efikasno?

Mreža podrške smanjuje opterećenje nastavnika, povećava profesionalno samopouzdanje i jača efikasnost kolaborativnog učenja, čime se razvija socijalna dimenzija samoregulisanog učenja. Sposobnosti koje se razvijaju: saradnja, komunikacija, kolaboracija, izgradnja profesionalnih mreža.

3. Proširivanje znanja zasnovanog na istraživanjima

Cilj: donošenje pedagoških odluka zasnovanih na savremenim naučnim saznanjima

Opis: Nastavnik kontinuirano prati psihološka i pedagoška istraživanja i dostupna saznanja primenjuje u skladu sa sopstvenim kompetencijama u procesima nastave i razvoja učenika, posebno kod učenika kojima je potrebna dodatna pažnja.

Zašto je efikasno?

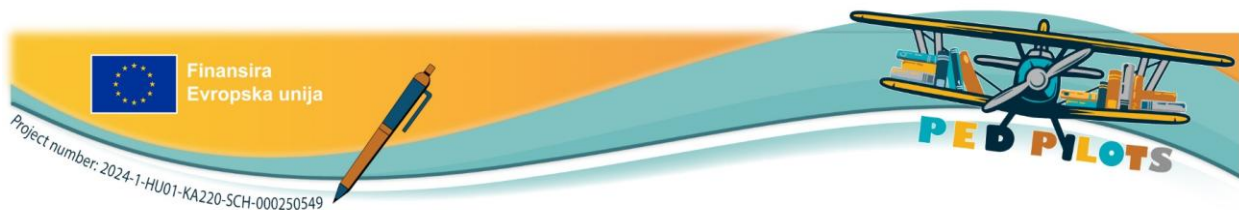
Praksa zasnovana na istraživanjima povećava profesionalno samopouzdanje nastavnika, podržava samoregulisano učenje i obezbeđuje da se razvoj učenika zasniva na efikasnim i dokazanim metodama.

Sposobnosti koje se razvijaju: istraživački utemeljena pedagogija, refleksivno mišljenje, profesionalno donošenje odluka, razvoj kompetencija.

V. DIMENZIJA: Razvoj veština rešavanja konflikata

1. Primena asertivne komunikacije

Cilj: razvoj svesne, samopouzdanje, ali i saradničke komunikacije



Opis: Nastavnik ciljano proučava principe asertivne komunikacije (npr. ja-poruke, postavljanje granica, aktivno slušanje). Nakon toga ove tehnike svesno primenjuje u svakodnevnom radu – na sastancima, u razgovorima sa roditeljima ili u komunikaciji sa učenicima.

Zašto je efikasno?

Asertivna komunikacija predstavlja važan element samoregulacije: pomaže u kontroli emocija, svesnom upravljanju situacijama i izgradnji odnosa zasnovanih na međusobnom poštovanju (Szilágyi, 2021).

Veštine koje se razvijaju: samopotvrđivanje, empatija, emocionalna samokontrola, efikasna komunikacija.

2. Svesna analiza i upravljanje konfliktnim situacijama

Cilj: razvoj svesti o rešavanju konflikata i prepoznavanje sopstvenog uticaja

Opis: Nastavnik sistematizuje konflikte koji se pojavljuju u različitim odnosima (sa kolegama, rukovodstvom, učenicima, roditeljima itd.) i analizira ih iz perspektive mogućnosti uticaja.

Zašto je efikasno?

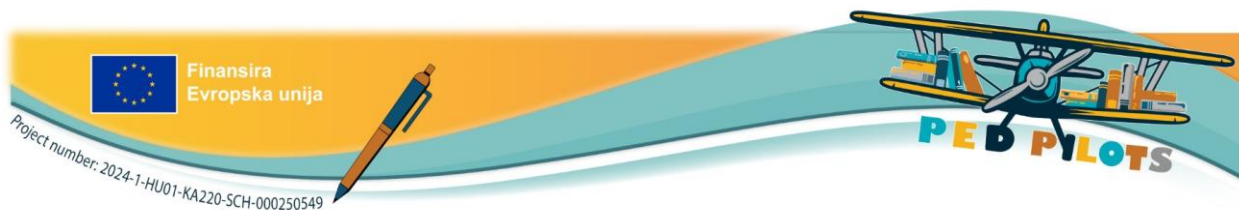
Ovakva analiza pomaže da se razlikuju faktori na koje se može uticati od onih na koje se ne može, pa nastavnik svoju energiju može usmeriti na situacije koje je moguće promeniti.

Veštine koje se razvijaju: rešavanje problema, realna samoevaluacija, upravljanje stresom, donošenje odluka.

3. Upoznavanje i primena restorativne prakse

Cilj: jačanje odgovornosti i poverenja u odnosima

Opis: U konfliktnim situacijama nastavnik može primeniti restorativni princip umesto kažnjavanja. Za to je potrebno upoznati pravila i mogućnosti ove metode. Ukoliko i sam napravi grešku (npr. preterano reaguje ili je nepravedan prema učeniku), svesno primenjuje ispravljanje nepravde: priznaje grešku, razgovara sa uključenim osobama i traži konstruktivno rešenje.



Zašto je efikasno?

Restorativna praksa nije znak slabosti, već pokazatelj reflektivnog i odgovornog profesionalnog ponašanja. Obnavljanje poverenja dugoročno jača autentičnost nastavnika i osećaj emocionalne sigurnosti.

Veštine koje se razvijaju: samorefleksija, preuzimanje odgovornosti, emocionalni integritet, autentičnost.

VI. DIMENZIJA: Emocionalni samorazvoj

1. Mapiranje i razvoj emocionalne inteligencije

Cilj: povećanje samospoznaje i socio-emocionalnih kompetencija

Opis: Nastavnik procenjuje sopstveni nivo emocionalne inteligencije (npr. samosvest, samokontrola, empatija, socijalne veštine), a zatim razvija oblasti u kojima postoje slabosti.

Zašto je efikasno?

Razvoj emocionalne inteligencije direktno podržava samoregulaciju i upravljanje stresom, kao i kvalitet odnosa između nastavnika i učenika i između kolega (Molnár, 2018; Goleman, 2006).

Veštine koje se razvijaju: samorefleksija, empatija, emocionalna svesnost, upravljanje stresom.

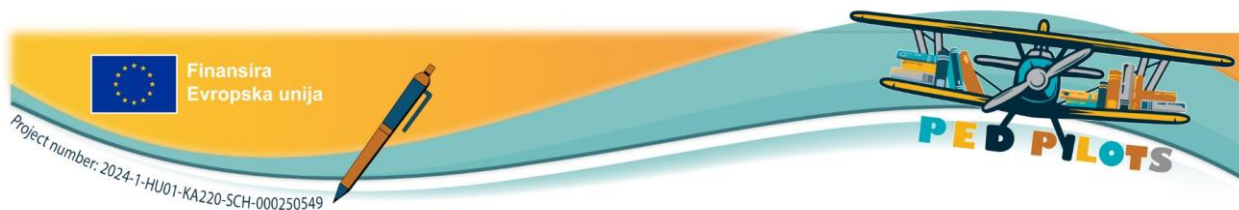
2. Razmena iskustava kroz priče

Cilj: razvoj reflektivnog učenja i razmene iskustava

Opis: Nastavnik prikuplja kratke, poučne priče – iz sopstvenog života ili iz iskustava stručnjaka i uzora – o tipičnim situacijama u vaspitanju, komunikaciji ili konfliktima. U izazovnim situacijama ove priče se mogu podeliti sa drugima i pomoći u razumevanju i rešavanju problema.

Zašto je efikasno?

Narativni pristup podstiče reflektivno razmišljanje i omogućava učenje iz iskustava drugih (Szilágyi, 2019).



Veštine koje se razvijaju: samorefleksija, komunikaciona fleksibilnost, empatično razumevanje, zajedničko učenje.

3. Vežbanje pažljivog slušanja i podržavajuće povratne informacije

Cilj: jačanje poverenja i profesionalne podrške među kolegama

Opis: Kada kolega govori o poteškoći, nastavnik ga sluša pažljivo i sa empatijom. Savet daje samo ako ga druga osoba zatraži.

Zašto je efikasno?

Aktivno i podržavajuće slušanje predstavlja osnovu kulture kolaborativnog učenja. Uzajamne povratne informacije jačaju saradnju i psihološku sigurnost u nastavničkom kolektivu.

Veštine koje se razvijaju: empatija, aktivno slušanje, komunikaciona svesnost, saradnja.

VII. DIMENZIJA: Telesna i mentalna ravnoteža, održivo blagostanje

1. Upoznavanje i primena tehnika relaksacije i regeneracije

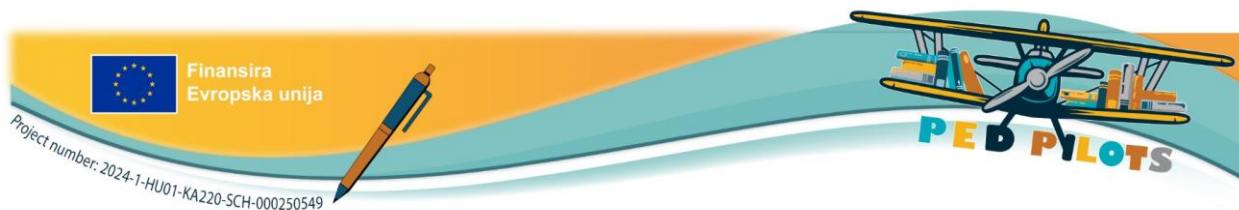
Cilj: razvoj telesne i mentalne regeneracije i upravljanja stresom

Opis: Nastavnik isprobava različite metode relaksacije (npr. svesno disanje, progresivna mišićna relaksacija, mindfulness, vežbe vizualizacije) i posmatra koja tehnika najviše odgovara njegovom načinu života. Cilj nije da se pronađe savršena metoda, već da se u svakodnevni život uvede redovna regeneracija koja se sprovodi sa osećajem zadovoljstva.

Zašto je efikasno?

Tehnike relaksacije pomažu u uspostavljanju ravnoteže autonomnog nervnog sistema, smanjuju hormonske efekte stresa i doprinose emocionalnoj stabilnosti nastavnika. Prema Molnár Éva (2022), važan uslov samoregulacije nastavnika jeste „psihofiziološka svesnost“ – razumevanje i održavanje veze između tela i uma.

Veštine koje se razvijaju: upravljanje stresom, telesna svesnost, emocionalna samokontrola, samorefleksija.



2. Razumevanje funkcionisanja organizma i osveščivanje faktora životnog stila

Cilj: očuvanje zdravih životnih navika i kognitivne efikasnosti

Opis: Nastavnik svesno istražuje kako osnovni faktori životnog stila – ishrana, fizička aktivnost, san i društveni odnosi – utiču na učenje, razmišljanje i koncentraciju. Posmatra sopstveno telesno funkcionisanje, na primer vođenjem ličnog dnevnika u kojem beleži dnevni nivo energije ili kvalitet sna.

Zašto je efikasno?

Razumevanje veze između bioloških i psiholoških faktora podržava jedan od ključnih elemenata samoregulacije: svesno upravljanje energijom. Telesno blagostanje predstavlja uslov za održivost samousmerenog učenja (Szilágyi, 2021).

Veštine koje se razvijaju: samospoznaja, zdravstvena svesnost, sposobnost koncentracije, odgovorno donošenje odluka.

3. Negovanje odnosa u zajednici i organizovanje zajedničkih aktivnosti

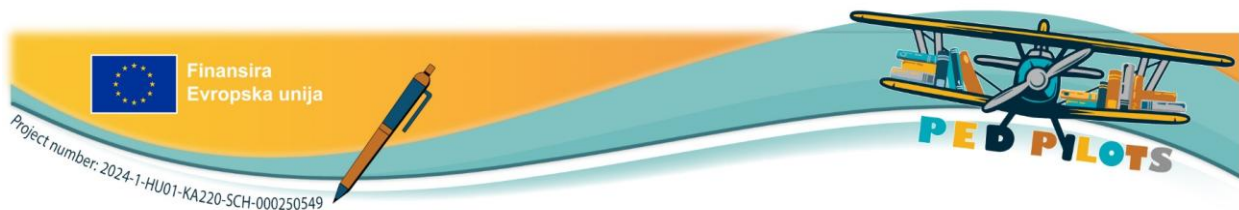
Cilj: jačanje profesionalne zajednice i emocionalnog blagostanja

Opis: Nastavnik i van škole organizuje zajedničke aktivnosti sa kolegama (npr. druženje uz kafu, sportske aktivnosti, muziku ili kreativne radionice). Takve aktivnosti mogu formalne radne odnose pretvoriti u neformalne i podržavajuće odnose.

Zašto je efikasno?

Pozitivni društveni odnosi smanjuju rizik od sagorevanja i povećavaju rezilijentnost nastavnika. Zajednička iskustva jačaju emocionalnu povezanost i poverenje, što predstavlja osnovu kolaborativne kulture učenja.

Veštine koje se razvijaju: saradnja, socijalna osetljivost, osećaj zajedništva, rezilijentnost, blagostanje.



VIII. DIMENZIJA: Pedagoško pružanje primera, etičko ponašanje i razvoj odgovornosti

1. Pružanje primera i etičko ponašanje

Cilj: jačanje profesionalne autentičnosti nastavnika i pružanje pozitivnog primera

Opis: Nastavnik svesno vodi računa o svom javnom ponašanju, kako u onlajn tako i u oflajn okruženju, poštujući etičke i pravne okvire. Ukoliko u postojećem profesionalnom okruženju ne može delovati u skladu sa tim principima, razmatra mogućnost promene profesionalnog pravca.

Zašto je efikasno?

Nastavnik predstavlja uzor narednim generacijama. Svesnim etičkim ponašanjem pozitivno utiče na stavove učenika, ali istovremeno jača i sopstvene veštine samoregulacije.

Veštine koje se razvijaju: etičko donošenje odluka, osećaj odgovornosti, samokontrola, pedagog kao uzor.

2. Razvoj odgovornosti i samorefleksije

Cilj: jačanje profesionalne preciznosti, doslednosti i refleksivnog samorazvoja

Opis: Nastavnik svesno razvija svoju odgovornost, preciznost i doslednost. Vežba prepoznavanje i ispravljanje grešaka: identifikuje prirodu greške, određuje pravac i obim korekcije, postavlja rok i po potrebi traži pomoć partnera ili mentora. Ovakva praksa služi i kao model učenicima.

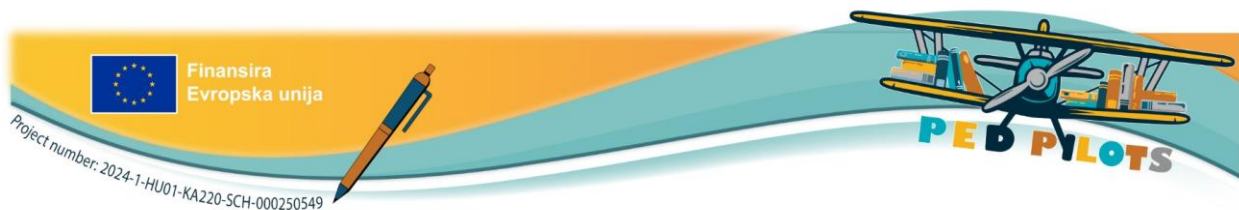
Zašto je efikasno?

Kontinuirana samorefleksija i svesno upravljanje greškama povećavaju sposobnost samoregulacije nastavnika, jačaju profesionalni integritet i autentičnost, a istovremeno podstiču razvoj odgovornosti kod učenika.

Veštine koje se razvijaju: samorefleksija, preuzimanje odgovornosti, preciznost, doslednost, mentorstvo.

Prateći materijal

Katona Nóra: *Motiváció és önszabályozó tanulás* (Pedagógusképzés, 2009).



Tóth Péter: *Tanulásmenedzsment és önszabályozó tanulás* (Óbuda University e-Bulletin, 2011)

Önfejlesztő könyvek 15 perces hangoskönyv verziója:

<https://www.youtube.com/@PECZEHENRIETTACOACH/videos>

Zadaci za proveru

Izaberite jednu ideju ili metodu iz prethodno navedenog spiska i razmislite kako biste je usvojili kroz proces samoregulisanog učenja.

Odgovorite na sledeća pitanja:

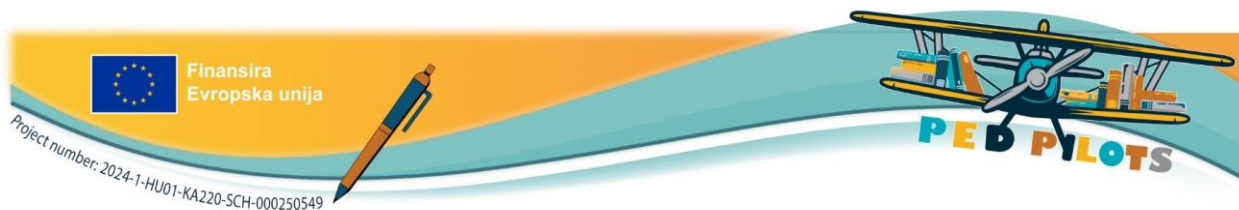
- Koji cilj biste postavili sebi?
- Kako biste usvojili ovu metodu? Na koji način biste je učili i primenjivali?
- Sa kim biste sarađivali tokom tog procesa?
- Šta bi za vas značilo da ste krenuli u pogrešnom pravcu ili da proces nije uspešan, i kako biste to izbegli?
- Kada biste smatrali da je proces učenja bio uspešan?

Izvori

Molnár Éva: *Az önszabályozó tanulás* (Iskolakultúra, 2002).

Szilágyi Gabriella: *Az önirányított tanulás jellemzői és lehetőségei felnőttkorban* (Válogatott tanulmányok, 2017).

Szántóné Balogh Róza: *Az önszabályozó tanulási képesség mérése motivációsprofil-vizsgálattal* (Határtalan nyelvészet tanulmánykötet, 2019).



7. SAMOREGULISANO UČENJE U UČIONICI: PRAKSE I METODE

Priredila:

Gabriella Martinuszné Korom – M-Around KFT, Segedin, Mađarska

Uvod

Jedan od naših najvećih uticaja, kao pedagoga, ogleda se u tome kako stvaramo bezbedno, podržavajuće i inspirativno okruženje za učenje za naše đake. U nastavku smo izdvojili niz metoda i alata povezanih sa formalnim učenjem u učionici, koji mogu inspirisati učenike i uvesti ih u svet samoregulisano učenja.

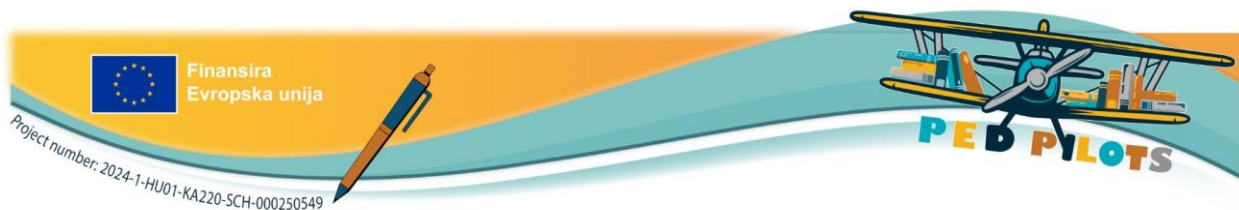
Mnoge od metoda navedenih u ovom pregledu verovatno su već poznate nastavnicima iz prakse, ali ovde ih posmatramo iz perspektive samoregulisano učenja, uz nadu da će spisak ponuditi i neke nove ideje i mogućnosti.

Ove aktivnosti su pre svega namenjene radu van digitalnog okruženja; digitalni i onlajn oblici učenja obrađeni su u posebnoj nastavnoj jedinici.

Ciljevi

Očekuje se razvoj sledećih sposobnosti i veština učenika:

- metakognitivne sposobnosti i svesno upravljanje učenjem (npr. metode učenja, planiranje, samoevaluacija). Ove sposobnosti pomažu učeniku da postane samostalan i da ne zavisi u potpunosti od nastavnika.
- kognitivne veštine, odnosno primena strategija učenja (vođenje beleški, sažimanje, rešavanje problema). Na taj način učenik postaje aktivan učesnik u obradi znanja, a ne samo pasivan primalac informacija.
- motivaciona i emocionalna samoregulacija (istrajnost, samomotivacija, samopouzdanje,



kontrola emocija).

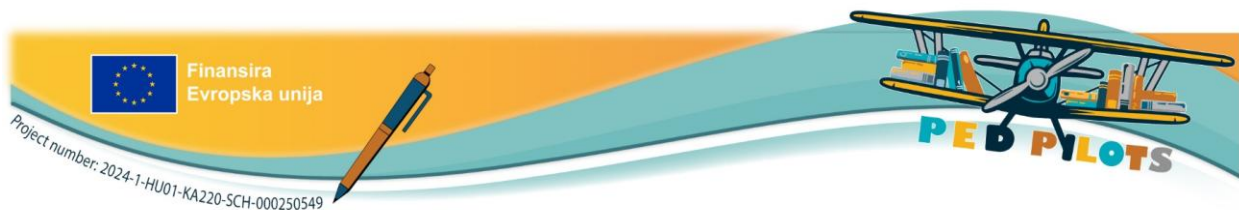
- socijalne i saradničke veštine (kolaborativno učenje, davanje i prihvatanje povratnih informacija, zajedničko postavljanje ciljeva, preuzimanje odgovornosti).
- postavljanje osnova za celoživotno učenje (postavljanje ciljeva usmerenih na ovladavanje znanjem).

Vreme predviđeno za nastavnu jedinicu:

2 nastavna časa

Ishodi učenja

- planiranje pedagoških procesa i samorefleksija povezana sa njihovom realizacijom (diferencijacija koja podstiče optimalni razvoj, motivacija, vannastavne aktivnosti)
- podrška učenju (emocionalno-fizičko stanje, mirno okruženje, podsticanje samostalnog učenja, pavo na grešku)
- razvoj ličnosti i individualizovan pristup (rad sa učenicima iz osetljivih grupa, inkluzivno obrazovanje, svesna primena pedagoško-psiholoških metoda)
- razvoj grupa i zajednica (otvorenost, stvaranje jednakih mogućnosti, razvoj kulture argumentacije, međusobno poštovanje i prihvatanje, saradnja)
- merenje i evaluacija (analiza procesa i razvoja ličnosti učenika, individualizovana evaluacija, analiza rezultata proveravanja i njihovo korišćenje, objektivna i jasna procena)
- komunikacija i rešavanje konflikata (saradnja, rešavanje problema, održavanje profesionalnih odnosa, poštovanje propisa, autentična komunikacija, prihvatanje povratnih informacija, sposobnost uveravanja i otvorenost za uveravanje)



Osnovni sadržaj

Uvod

Učenje je često zahtevno i naporno: zahteva marljivost, istrajnost, sposobnost podnošenja monotonije i snažnu volju. Pored toga, učenik koji želi da uči često se susreće i sa ograničenjima koja proizlaze iz njegovih sposobnosti, ali i iz porodičnog ili kulturnog okruženja. Takve i slične predstave često su povezane sa učenjem, dok istovremeno istraživači i pedagozi nastoje da promene ove stereotipe. Izradom ovog nastavnog materijala i mi smo sebi postavili sličan, ambiciozan cilj.

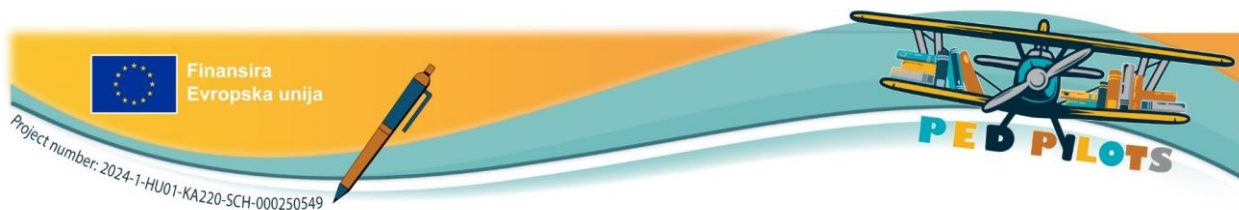
Ubrzana digitalizacija, iskustva sa onlajn nastavom tokom pandemije, kao i rezultati istraživanja o generacijama doveli su do toga da, pored gejmfikacije i iskustvenog učenja, sve veću pažnju dobija i koncept samoregulisano učenja. Ovde je važno naglasiti da govorimo o samoregulisano, a ne samo o samostalnom učenju. Dok samostalno učenje podrazumeva da učenik izvan časa savlada zadatak koji je nastavnik postavio, samoregulisano učenje je mnogo složeniji pojam. U prethodnim nastavnim jedinicama nastojali smo to detaljnije da predstavimo.

U ovoj nastavnoj jedinici ulazimo u učionicu i razmatramo kako se i tradicionalne i savremene metode mogu koristiti da kod učenika razvijemo potrebu i praksu samoregulisano učenja.

Dvanaest praksi koje ovde predstavljamo posmatrajte kao raznolik izbor ideja: neke od njih verovatno već dobro poznajete i rado koristite, dok među njima možda postoje i one koje do sada niste posmatrali iz ove perspektive. Ovom nastavnom jedinicom želimo da vas inspirišemo da svoju svakodnevnu pedagošku praksu sagledate iz novog ugla i da je obogatite dodatnim metodološkim pristupima.

Samoregulisano učenje može se razvijati. Istraživanja pokazuju da su deca sposobna za samoregulisano učenje već u predškolskom uzrastu, ali se sa protokom vremena i sa sve dužim boravkom u formalnom obrazovnom sistemu taj razvoj ne povećava u očekivanoj meri, već se često usporava (Szántóné, 2019).

Pedagozi mogu pomoću konkretnih alata i praktičnih rešenja svesno pratiti i podržavati razvoj



samoregulisanog učenja kod svojih učenika.

Istraživačica Éva Molnár detaljno je identifikovala faktore koji određuju efikasnu primenu samoregulisanog učenja. Među njima su, između ostalog: stil učenja, sposobnost učenja, efikasno upravljanje vremenom i energijom, istrajnost, korišćenje memorije, raspodela pažnje, interesovanje, samoeфикаsnost i motivacija za učenje.

U nastavku izdvajamo neke od metoda i alata koji se mogu primeniti u radu u učionici i koji doprinose razvoju pojedinih faktora samoregulisanog učenja.

Svaka ideja u ovom izboru sadrži kratak opis metode, mogućnosti primene, potencijalne izazove i objašnjenje njene uloge u razvoju samoregulisanog učenja.

1. Uloga okruženja za učenje u samoregulaciji

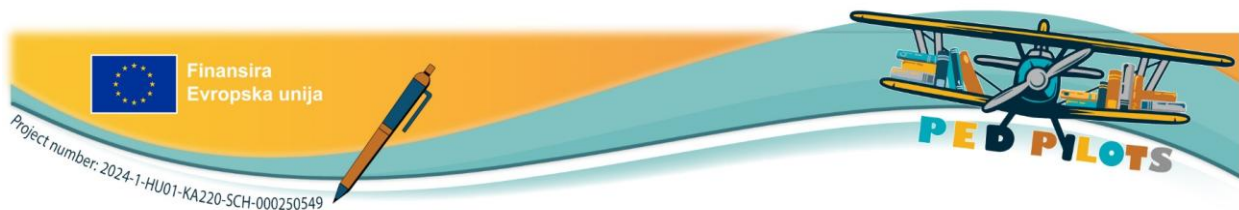
A) Kratak opis rada u učionici

Raspored u učionici, predmeti i uspomene povezani sa predmetom ili razredom, kao i radovi učenika povezani sa aktuelnim nastavnim sadržajem mogu značajno uticati na većinu učenika. Zidne table, vizuelno okruženje i raspored u učionici treba da budu ne samo uredni već i inspirativni.

B) Ideje za početak i realizaciju

Najpre uredite police, zidne table i sve vidljive površine; popravite ili očistite predmete koji su na vidnom mestu. Zatim razmislite ko i na koji način koristi učionicu i kakvu inspiraciju možete pružiti kroz vizuelno okruženje. Izaberite motivacione poruke, slike, crteže, dijagrame, portrete uzora – naučnika, umetnika – ili misli povezane sa naukom, samospoznajom, strategijama učenja ili izborom zanimanja, vodeći računa da odgovaraju uzrastu i interesovanjima učenika.

Izrada i godišnje osvežavanje ovih sadržaja često zahtevaju vreme i određena sredstva, ali se kreativnim pristupom mnoge poteškoće mogu prevazići.



C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Samo prikupljanje ideja, planiranje i redovno ažuriranje može postati zajednički projekat sa učenicima ili zadatak koji im se poverava. U procesu samousmerenog učenja učenik sam određuje cilj i pravac učenja, a okruženje u kojem provodi 25–40 sati nedeljno može mu pružiti inspiraciju, ideje i podršku (Szilágyi, str. 2).

D) Kada može imati suprotan efekat

„Sto godina stari“, požuteli plakati, prašnjavi ili oštećeni predmeti mogu imati izrazito negativan efekat – posebno ako učenici provode veći deo dana u toj učionici.

2. Zajednički digitalni radni prostor - sa preporukama

A) Kratak opis učioničkog rada

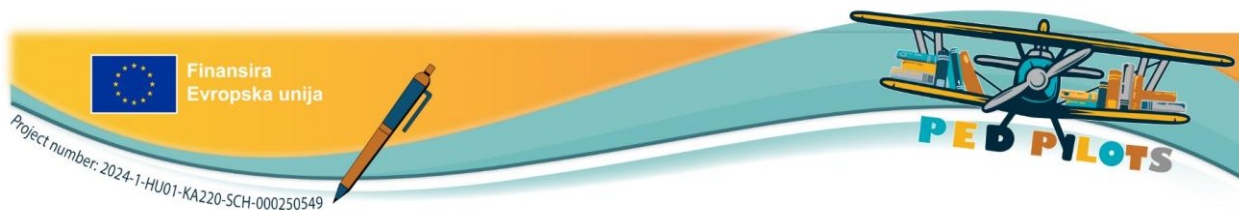
Formirajte radni prostor za svoje grupe u kojem će biti dostupni nastavni sadržaji časa: teorijski deo, materijali za vežbanje, kao i dodatni sadržaji za učenike koji žele da saznaju više. Na taj način podršku ne dobijaju samo učenici koji su izostali ili zaostaju, već i oni koji su posebno zainteresovani i imaju unutrašnju motivaciju – kroz preporuke za knjige, članke ili druge izvore.

B) Ideje za početak i realizaciju

Nastavnici koji su tokom pandemije COVID-19 aktivno radili u nastavi već imaju određena iskustva; korisno je da ih ponovo razmotrite, razmenite iskustva sa kolegama i saznate kako drugi organizuju ovakve prostore i šta smatraju najkorisnijim. Pri pokretanju ovakvog prostora važno je uzeti u obzir ne samo uzrasne karakteristike učenika, već i institucionalne prakse, dostupne mogućnosti i specifičnosti predmeta.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Objavljeni materijali mogu učeniku dati ideju za postavljanje ličnih ciljeva u učenju, ali takav



prostor može služiti i kao mesto za mentorstvo. Važno je imati na umu da u samoregulisano učenju učenik sam odlučuje sa kim i na koji način će komunicirati i od koga će tražiti podršku. Ovakva platforma pruža mogućnost da učenici, van škole i prema sopstvenom rasporedu, potraže pomoć ili dodatne informacije.

D) Kada može imati suprotan efekat

Neaktivne platforme, tehničke prepreke, neispunjena obećanja (npr. najavljeni, ali nikada postavljeni materijali), spori odgovori, kao i preteški, prejednostavni ili preobimni sadržaji, ili nepregledne i „bučne“ platforme mogu negativno uticati na motivaciju učenika i smanjiti njihov angažman.

3. Motivacioni početak časa – pripovedanje

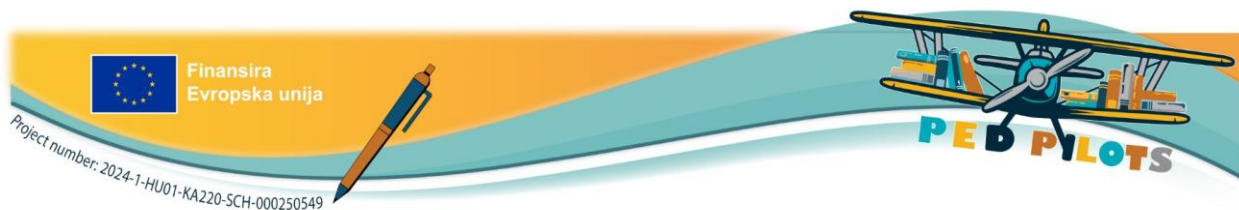
A) Kratak opis učioničkog rada

Uvedite nastavni sadržaj kroz priču. Poželjno je da priča bude zanimljiva, ljudska i prilagođena interesovanjima uzrasta – može poticati iz vašeg ličnog iskustva, iz života nekog naučnika ili uzora. Ako se priča provlači kroz više časova i učenici mogu da se poistovete sa likovima, a da veza sa nastavnim sadržajem ostane prirodna, njen efekat može biti izuzetno snažan.

B) Ideje za početak i realizaciju

Svako poglavlje ili čas može započeti kratkom pričom ili narativnim uvodom, čije osmišljavanje ponekad nije jednostavno. U mnogim udžbenicima nastavni sadržaj je već uklopljen u priče, a u njihovom osmišljavanju mogu pomoći i alati veštačke inteligencije ili platforme poput Book Creator-a. Priče se tokom godina razvijaju, dopunjuju i usavršavaju – zato je korisno da ih zapisujete.

C) Kako doprinosi samoregulisano učenju?



Pripovedanje pomaže u održavanju pažnje učenika tokom časa. Istovremeno, kroz priče se razvija pozitivan odnos prema procesu učenja, što je važan element samousmerenog razvoja. Ako priče uključuju teme poput samodiscipline, odgovornosti, samokontrole, samopouzdanja, međuljudskih odnosa ili posvećenosti, tada se razvoj učenika podstiče iz više perspektiva.

D) Kada može imati suprotan efekat

Ako su priče nametnute, stereotipne, dosadne ili neodgovarajuće za uzrast učenika, ili ako prenose negativne obrasce i stereotipe.

4. Učenje kroz pitanja

A) Kratak opis učioničkog rada

Podstaknite učenike da sastave niz pitanja o određenoj temi. Pitanja mogu postavljati jedni drugima tokom grupnog ili rada u paru na času, a čak se i pitanja za „pravi“ test mogu formirati na osnovu njihovih predloga.

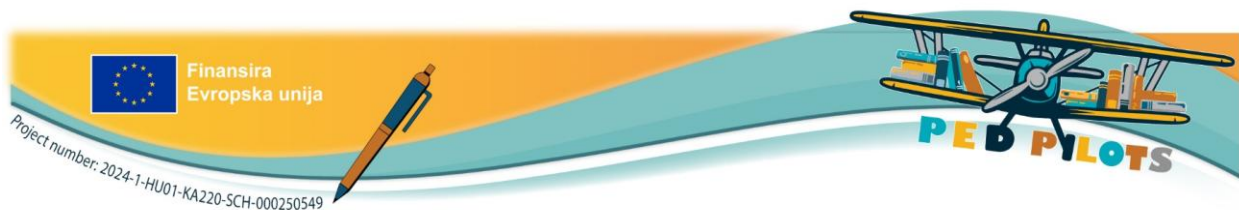
B) Ideje za početak i realizaciju

Pisanje pitanja može se zadati kao domaći zadatak ili kao aktivnost na času. Važno je da se sa tim pitanjima zaista nešto uradi – da učenici osete da formulisanje dobrih pitanja vodi ka dubljem razumevanju gradiva.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Obrada teksta ili gradiva odvija se kroz formulisanje pitanja, dakle iz drugačije perspektive od uobičajene. Obrada postaje aktivna, usmerena na suštinu i kritička. Učenik sagledava sadržaj kroz sopstvenu perspektivu, selektuje informacije i na taj način razvija samousmereno učenje.

D) Kada može imati suprotan efekat



Ako se postavljaju nevažna, previše laka ili preteška pitanja, ili ako učenici situaciju koriste za međusobno zadirkivanje ili ometanje.

5. Davanje mogućnosti izbora

A) Kratak opis učioničkog rada

Dobro je da učenici povremeno mogu da biraju između više zadataka. Na taj način osećaju da su aktivni učesnici u procesu učenja, što povećava njihovu motivaciju.

B) Ideje za početak i realizaciju

Postoji mnogo situacija u kojima učenike možemo uključiti u donošenje odluka: izbor termina i sadržaja sledeće provere znanja, izbor obavezne literature ili memorisanog sadržaja, kao i izbor između onlajn i oflajn verzija vežbi.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Kada učenici imaju mogućnost da odlučuju o pitanjima koja ih se zaista tiču, postepeno se navikavaju na donošenje odluka. Time se razvijaju samospoznaja i samorefleksija, što doprinosi efikasnijem razvoju samoregulisanog učenja.

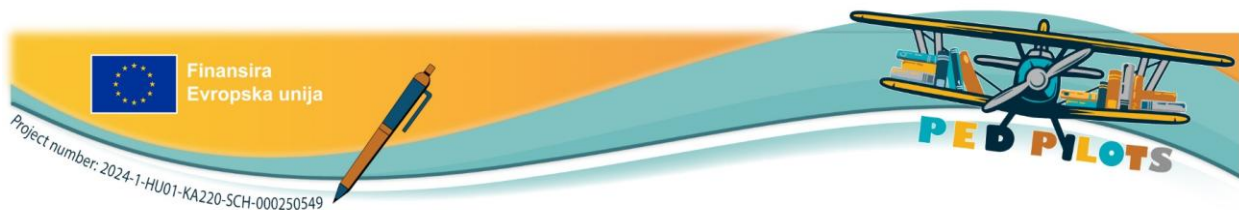
D) Kada može imati suprotan efekat

Ako komunikacija nije jasna, mogu se stvoriti dvosmislene ili neizvesne situacije. Nastavnik može delovati neodlučno ili nedovoljno autoritativno ako okvir za donošenje odluka nije jasno definisan.

6. Zadaci za male grupe

A) Kratak opis učioničkog rada

Grupama od 2–4 učenika mogu se zadati inspirativni zadaci koji podstiču zajednički rad i stvaranje, čak i van škole.



B) Ideje za početak i realizaciju

U grupnom radu povežite učenike sa sličnim interesovanjima i sličnim nivoom motivacije. Organizujte kratak motivacioni razgovor sa njima – na času ili posle časa – i zajedno definišite zadatak koji im odgovara. Tema, raspodela posla, vremenski plan i kriterijumi uspešnosti mogu biti deo zajedničke odluke učenika. Zadaci mogu biti različiti: od ilustracije povezane sa gradivom, preko izrade podkasta, pa sve do organizovanja zajedničke ekskurzije.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

U samousmerenom učenju napredak ne zavisi od takmičenja i nagrada, već od uloženog truda i usmerenosti na zadatak. Ovakvi zadaci omogućavaju učenicima da dožive osećaj uspeha kroz zajednički rad i zajednički napor.

D) Kada može imati suprotan efekat

Ako početni entuzijazam opadne, učenici mogu imati poteškoće u raspodeli zadataka, kasniti sa rokovima ili izgubiti fokus. Negativan efekat može nastati i ako nastavnik ne prati proces ili ne vrednuje završeni rad.

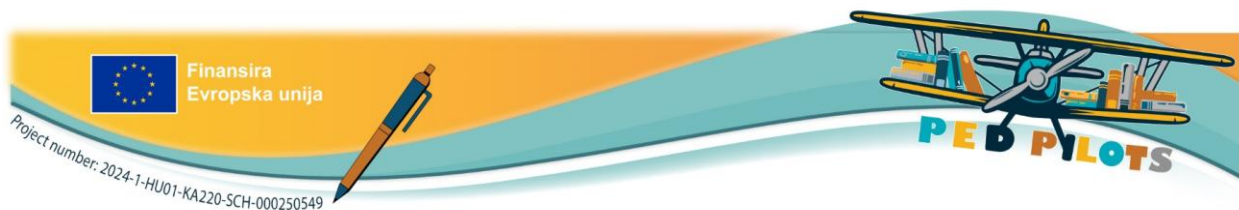
7. Budite izvor znanja!

A) Kratak opis učioničkog rada

Podstaknite učenike da pronađu osobe kojima mogu objasniti gradivo koje su naučili: da zainteresuju bake i deke, roditelje ili braću i sestre za temu obrađenu na času, ili da objasne zahtevniji deo gradiva drugu iz razreda koji ga slabije razume.

B) Ideje za početak i realizaciju

Učenicima možemo dati smernice za objašnjavanje gradiva, na primer naučiti ih kako da naprave



mapu pojmova. Takođe možemo zatražiti povratnu informaciju od njihovih „povremenih učenika“ – na primer, roditelji mogu u svesci napisati da su razumeli objašnjenje svog deteta.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Razumeti nešto dovoljno duboko da to možete objasniti drugima izuzetno je snažno iskustvo učenja. Učenik koji sebi postavlja ciljeve usmerene na ovladavanje znanjem, a ne samo na postizanje rezultata, pravi važan korak u razvoju sopstvene strategije samoregulisanog učenja.

D) Kada može imati suprotan efekat

Ako učenik objašnjava gradivo koje zapravo ne razume dovoljno dobro, a osoba kojoj objašnjava ne daje povratnu informaciju o tome.

8. Razgovori o učenju

A) Kratak opis učioničkog rada

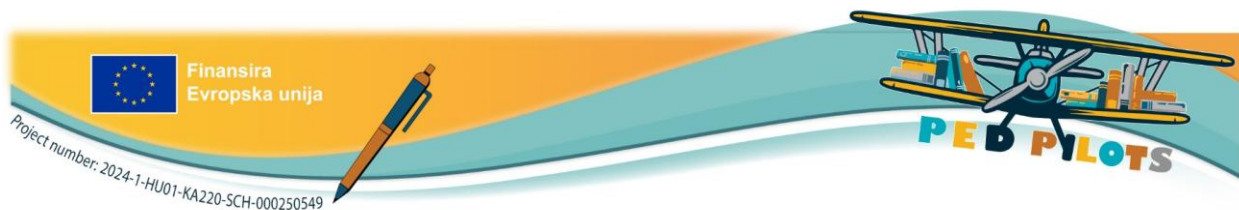
Razgovarajte sa učenicima o tome zašto su učenje i znanje važni, kakve ciljeve u učenju mogu postaviti i koje strategije učenja koriste.

B) Ideje za početak i realizaciju

Na časovima stvarajte prilike za takve razgovore – na početku poglavlja, na kraju časa ili u bilo kom trenutku kada je to korisno. Inspirativne ideje o učenju mogu biti posebno efikasne kada se povežu sa konkretnim problemima učenika (npr. mapa pojmova za sažimanje gradiva, metoda „semafora“ za samopraćenje ili izlazne kartice na kraju časa kao povratna informacija nastavniku). Važno je da ovi elementi ostanu zabeleženi – u svesci, telefonu ili na zajedničkoj platformi za učenje.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Jedna od ključnih komponenti samoregulisanog učenja jeste sposobnost samorefleksije. Učenik



treba da razmišlja o sopstvenom učenju, o načinu na koji prima i obrađuje informacije. Takođe treba da planira kako, na koji način i u kom vremenskom okviru će usvojiti određeni sadržaj. Na ova pitanja može odgovoriti samo ako ima osnovna znanja o metodama učenja.

D) Kada može imati suprotan efekat

Ako nova informacija ostane bez primene, učenik nema priliku da je odmah isproba i brzo je zaboravlja. Takođe može imati negativan efekat ako razgovor o učenju pretvorimo u kritiku ili prekor, ili ako o tome govorimo u trenutku kada je učenik već frustriran zbog neuspeha.

9. Razgovori o samospoznaji

A) Kratak opis učioničkog rada

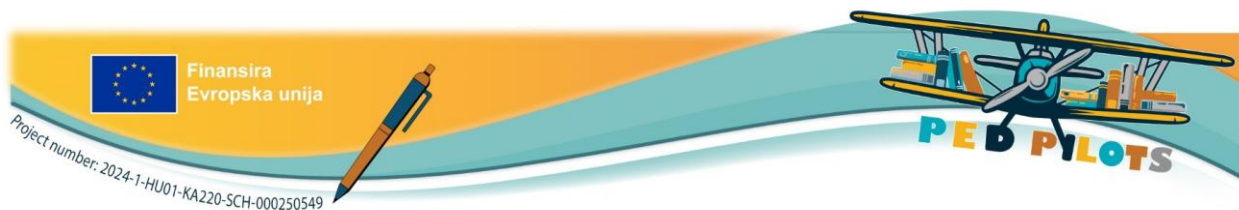
Teme poput upravljanja vremenom, spoljašnje i unutrašnje motivacije, perfekcionizma, porodičnih tradicija ili svakodnevnih rutina pružaju brojne mogućnosti da učenike podstaknemo na razmišljanje o sebi i sopstvenim navikama.

B) Ideje za početak i realizaciju

Kao razredni starešina možete koristiti testove, preporučiti internet stranice ili knjige kako biste dublje obradili određene teme. Međutim, i predmetni nastavnik može izdvojiti nekoliko minuta za ovakve razgovore. Važno je da se tema poveže sa interesovanjima učenika i sa nastavnim sadržajem.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Važan zadatak nastavnika jeste da pomogne učenicima da krenu putem samospoznaje, posebno onima koji imaju poteškoće sa samokontrolom, samopouzdanjem ili posvećenošću. Takvi učenici često teže razvijaju i samousmereno učenje.



D) Kada može imati suprotan efekat

Ako se otvore veoma osetljive teme, učenici se mogu naći u neprijatnoj situaciji – tada je preporučljivo uključiti stručnjaka. Takođe, neadekvatno ili nestručno prenete informacije mogu obeshrabriti učenike i udaljiti ih od procesa samospoznaje.

10. U fokusu: ciljevi učenika, vizija budućnosti i planovi za karijeru

A) Kratak opis učioničkog rada

„Suvo“ i činjenično gradivo treba učiniti ličnijim kako bi što više učenika osutilo da ima veze sa njihovim životom. Važno je da svako dete razume da ono što sada uči može biti korisno u budućnosti. To, naravno, nije uvek moguće za sve učenike, ali kroz lične komentare, priče i pitanja na času možemo povećati interesovanje i angažovanost.

B) Ideje za početak i realizaciju

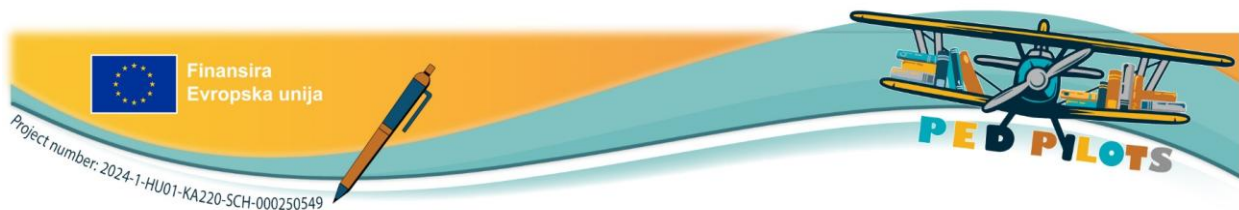
Korisno je da o učenicima znamo neke osnovne informacije: o njihovim porodičnim i životnim uslovima, hobijima, prijateljstvima ili planovima za budućnost. O tome možemo razgovarati (uz poštovanje privatnosti) ili se na te teme osvrnuti u vezi sa nastavnim sadržajem. Dobro je unapred pripremiti nekoliko inspirativnih pitanja povezanih sa gradivom, kao i odgovor na često pitanje: „Zašto ovo učimo?“

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Promišljanje i formulisanje realnih ciljeva pomaže učenicima da naprave prve korake u samoregulisanom učenju. Povratne informacije koje dobiju pomažu im da uoče da li se kreću u pravom smeru i da po potrebi koriguju svoje planove.

D) Kada može imati suprotan efekat

Ako se poverljive informacije koje učenik podeli zloupotrebe – bilo od strane grupe ili nastavnika.



Etiketiranje ili verbalno zadirkivanje takođe mogu biti negativna posledica ovakvih razgovora. Zato je važno da nastavnik reaguje pažljivo i daje podržavajuće, razvojno usmerene povratne informacije.

11. Aktivnosti van škole – povezivanje sa stvarnim životom

A) Kratak opis učioničkog rada

Posete biblioteci ili muzeju, odlazak u pozorište ili bioskop, izleti, gradske šetnje ili posebni tematski časovi pružaju priliku da pokažemo kako se nastavni sadržaj povezuje sa svakodnevnim životom, drugim predmetima i širim kulturnim kontekstom.

B) Ideje za početak i realizaciju

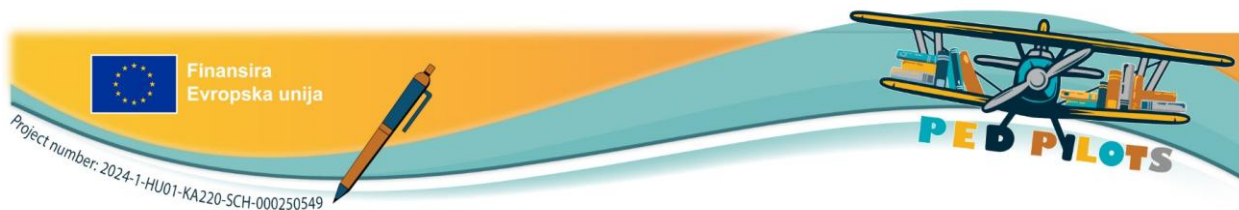
Ideje često dolaze iz razgovora sa učenicima. Biblioteka, muzej ili pozorište mogu biti izuzetno inspirativna mesta, naročito ako učenike dobro pripremimo za takve aktivnosti. Razgovori pre, tokom i posle posete mogu otvoriti zanimljiva pitanja na koja učenici pronalaze odgovore upravo na licu mesta.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Interesovanje je jedna od ključnih komponenti samoregulisanog učenja. U ovakvim situacijama ono se može probuditi i kod učenika koji u učionici pokazuju manju motivaciju. Takođe se pojačava emocionalna povezanost sa učenjem, što dodatno podržava proces usvajanja znanja.

D) Kada može imati suprotan efekat

Van učionice učenici se često opuste, pa njihovo ponašanje može krenuti u neželjenom smeru. Neki mogu takve aktivnosti doživeti kao „slobodno vreme“, a ne kao deo nastavnog procesa.



12. Igre

A) Kratak opis učioničkog rada

Igra je prirodno okruženje za decu. U nastavi možemo koristiti različite vrste igara: igre uloga, društvene igre, igre veštine ili onlajn igre, kako bismo obogatili rad u učionici.

B) Ideje za početak i realizaciju

Onlajn strateške igre mogu oživeti znanja iz finansija, geografije ili istorije. Društvene igre mogu se koristiti u vannastavnim aktivnostima. Takođe su korisne igre koje kombinuju kretanje i razmišljanje, kao i igre koje razvijaju koncentraciju, pamćenje i pažnju. I sam proces učenja može se organizovati kroz elemente gejmfikacije.

C) Kako doprinosi samoregulisanom učenju?

Razvijaju se fleksibilnost i kreativnost, a time i samoregulacija u učenju. Kroz igru možemo podržati i faze samorefleksije i samoprovere (npr. metoda semafora ili izlazne kartice na kraju časa).

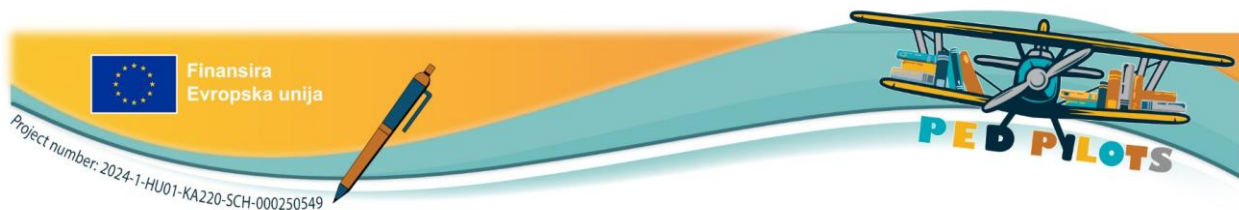
D) Kada može imati suprotan efekat

Pobeda u igri sama po sebi može biti dovoljna nagrada, pa spoljašnja motivacija ponekad potiskuje unutrašnju – što potvrđuju brojna istraživanja. Zato uključivanje igre već predstavlja nagradu. Nedisciplina se može pojaviti, ali pravila igre moraju se poštovati, jer u suprotnom igra gubi smisao.

Završna poruka

Ako želimo da učenici krenu putem samoregulisanog i samousmerenog učenja, važno je da kao nastavnici razvijamo sledeći pristup:

- Budite primer!



- Razgovarajte sa učenicima i upoznajte njihove motivacije.
- Pohvaljajte i nagrađujte na smislen i primeren način.
- Postavljajte dobra pitanja.
- Koristite inspirativne priče i poučne narative.
- Pripremajte ciljno usmerene testove i zadatke.
- Reflektujte o procesu učenja i podstičite učenike na samorefleksiju.

Prateći materijal

Molnár Éva: Az önszabályozó tanulás (Iskolakultúra, 2002).

Katona Nóra: Motiváció és önszabályozó tanulás (Pedagógusképzés, 2009).

Tóth Péter: Tanulásmenedzsment és önszabályozó tanulás (Óbuda University e-Bulletin, 2011).

Szilágyi Gabriella: Az önirányított tanulás jellemzői és lehetőségei felnőttkorban (Válogatott tanulmányok, 2017).

Zadaci za proveru

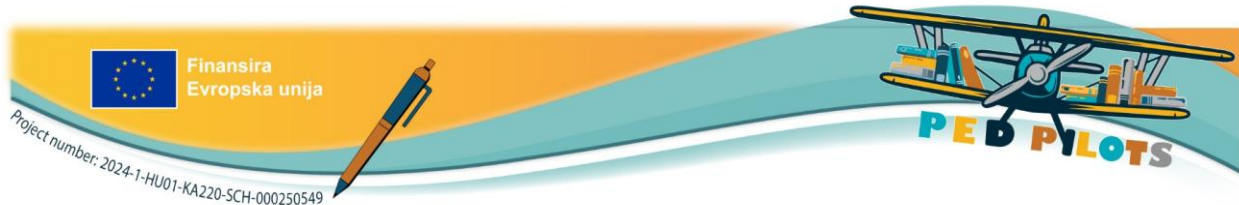
Formulišite razliku između samoregulisanog učenja i samostalnog učenja!

Da li se samoregulisano učenje može razvijati u učioničkim uslovima?

Koje od prethodno navedenih mogućnosti već primenjujete u svojoj praksi ili biste želeli da ih isprobate u budućnosti?

Izvori

Szántóné Balogh Róza: Az önszabályozó tanulási képesség mérése motivációsprofil-vizsgálattal (Határtalan nyelvészet tanulmánykötet, 2019).



8. PODRŠKA SAMOREGULISANOM UČENJU, DIGITALNA PODRŠKA I DIFERENCIJACIJA. DIGITALNA „MAGIJA” I FLEKSIBILNA NASTAVA – KAKO NA SAVREMEN NAČIN PODRŽATI SAMOREGULISANO UČENJE

Priredio:

Domonkos Németh – M-Around KFT, Segedin, Mađarska

Uvod

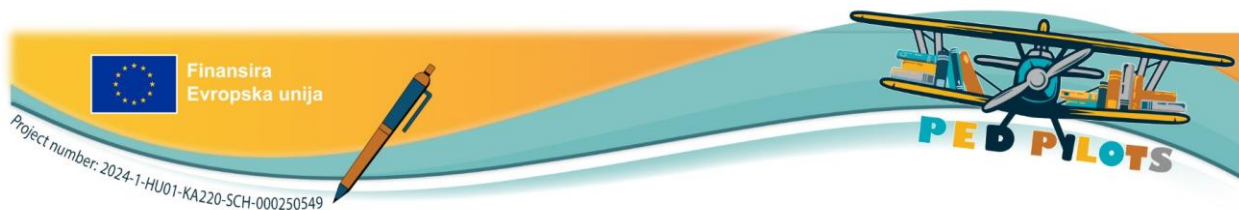
Ova nastavna jedinica obuhvata digitalne metode koje podržavaju samoregulisano učenje, pre svega e-learning materijale i platforme, široke mogućnosti primene robota, kao i pitanja vezana za veštačku inteligenciju. Jedan od glavnih ciljeva digitalne podrške povezane sa samoregulisanim učenjem jeste da znanja, uz pomoć vizuelno potkrepljenih sadržaja, približimo učenicima i učinimo ih relevantnijim za njihov budući život ili za postojeću profesionalnu praksu.

Najveći izazov u izboru digitalnih metoda nije sama tehnologija, već pronalaženje ravnoteže između stila učenja, uzrasta učenika i pedagoških ciljeva nastavnika ili obrazovnog procesa. Tehnologija ne može biti sama sebi svrha – ona je samo sredstvo u procesu prenošenja i izgradnje znanja.

Znanje se, međutim, ne stvara samo prenosom informacija, već kroz stvaralačku aktivnost. Stvaralačka pedagogija zasniva se na aktivnom učešću učenika, gde učenje nije samo preuzimanje gotovog nastavnog sadržaja, već proces rešavanja problema, realizacije kreativnih projekata i eksperimentisanja. Cilj je da učenici, na osnovu sopstvenih interpretacija i iskustava stečenih tokom nastavnog procesa, stvaraju nova znanja.

Ciljevi

Cilj digitalne podrške jeste da proces učenja učini fleksibilnijim, pristupačnijim i interaktivnijim. Ovi alati omogućavaju učenicima da gradivo usvajaju na personalizovan način – sopstvenim



tempom i u skladu sa svojim potrebama.

Digitalna podrška posebno podstiče samostalno učenje i razvoj kritičkog mišljenja. Učenici se ohrabruju da informacije traže iz različitih izvora, što im omogućava da ih upoređuju, analiziraju i procenjuju.

Predviđeno vreme za nastavnu jedinicu:

3 nastavna časa

Ishodi učenja

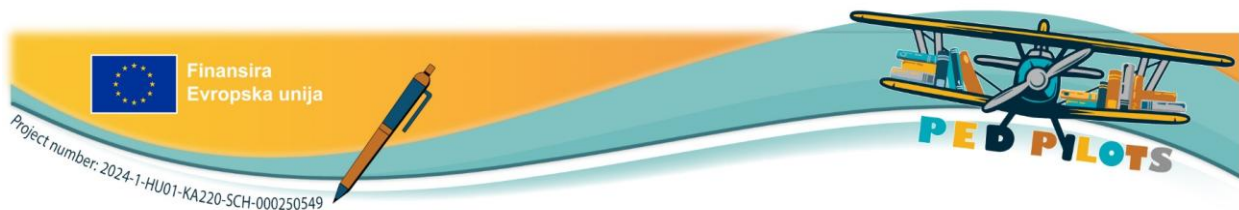
- Stručni zadaci i stručna znanja iz oblasti predmeta
- Podrška učenju (emocionalno i fizičko stanje učenika, mirno okruženje, podsticanje samostalnog učenja, prihvatanje greške kao dela procesa učenja)
- Razvoj grupa i zajednica (otvorenost, stvaranje jednakih mogućnosti, razvoj kulture argumentacije, međusobno poštovanje i prihvatanje, saradnja)

Osnovni sadržaj

1. Digitalne usluge podrške

Brojna istraživanja već su se bavila motivacionim, biološkim i kognitivnim efektima elektronskog okruženja za učenje, koje se razlikuje od tradicionalnog. Prema prosvećenim principima iz novijeg vremena, iskustvo ima izuzetno važnu ulogu u učenju, pa je zadatak nastavnika bio pre svega demonstracija i prikazivanje sadržaja. Kasnije, pod uticajem reformisane pedagogije, značaj je dobila pedagogija aktivnosti, koja naglašava samostalnu aktivnost učenika u procesu učenja.

Danas se učenici u elektronskom ili tehnologijom zasićenom okruženju često susreću sa fragmentima informacija koje moraju samostalno integrisati i uklopiti u svoje postojeće znanje. Zadatak nastavnika jeste da pomogne učeniku da se snađe u tom „moru“ rasutih informacija. U tom procesu vizuelizaciju u velikoj meri podržavaju savremeni infokomunikacioni alati. Jedna od



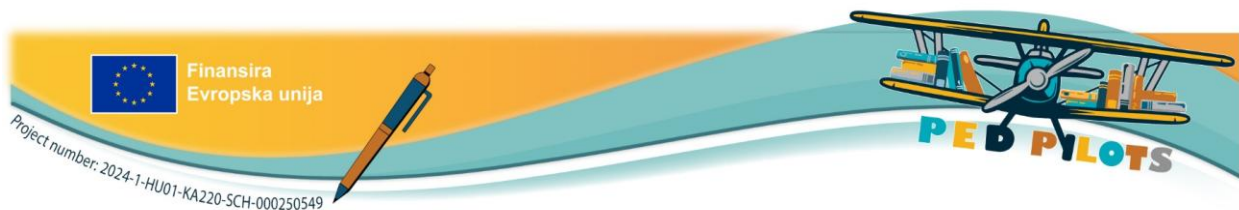
karakteristika modernog okruženja za učenje, odnosno e-learning okruženja, jeste multimedijalno učenje.

Aktivnost i samostalno delovanje takođe imaju važnu ulogu u savremenom elektronskom okruženju za učenje, zbog čega postoji veliko interesovanje za edukativne igre. Nastavnik više nije jedini izvor znanja, već ima ulogu podrške i facilitatora u procesu učenja. Menja se i skup potrebnih kompetencija: neophodno je da se nastavnik snalazi u digitalnom prostoru, da poznaje digitalne alate i da učenike nauči kako da ih koriste u obrazovne svrhe. Poželjno je da poznaje i koristi bar nekoliko platformi, aplikacija ili digitalnih servisa koji mogu podržati proces učenja.

Sledeći primeri – bez namere da lista bude potpuna – pokazuju koliko korisnih digitalnih servisa postoji na internetu i kako se oni mogu koristiti u nastavi.

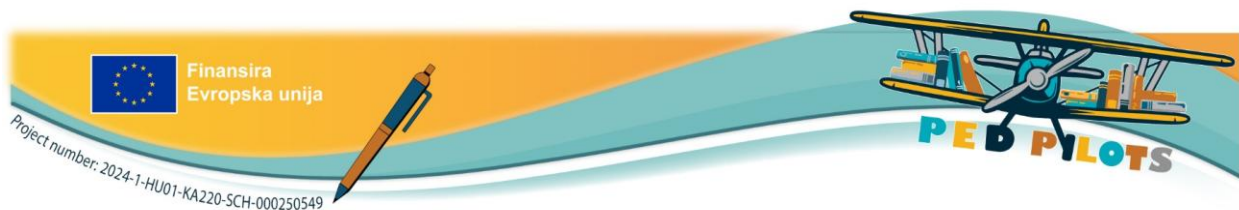
Zadatak 1: Rasporedite navedene programe i servise u tri oblasti koje su date na kraju liste.

- **Duolingo** – onlajn aplikacija za učenje jezika koja nudi besplatne kurseve za oko osamdeset različitih jezičkih kombinacija.
- **GeoGebra matematika** – aplikacija koja se može koristiti u mnogim oblastima matematike, od prikaza funkcija do geometrije.
- **GeoGebra hemija** – besplatni materijali, simulacije, zadaci, lekcije i igre vezane za hemiju.
- **GeoGebra fizika** – besplatni materijali, simulacije, zadaci, lekcije i igre vezane za fiziku.
- **Google Forms** – omogućava izradu anketa ili testova; nastavniku je potreban samo Google nalog, dok učenici mogu pristupiti bez registracije.
- **Jigsawplanet** – onlajn alat za pravljenje slagalica; besplatan je, ali zahteva registraciju.
- **Kahoot!** – okruženje za učenje zasnovano na igri u kojem možemo praviti kvizove, pratiti napredak učenika i dobiti detaljnu analizu njihovog znanja.
- **LearningApps** – višejezična platforma za izradu zadataka sa naglaskom na interaktivnost; omogućava kreiranje odeljenja i praćenje napretka učenika.



- **Mentimeter** – alat za izradu kvizova, oblaka reči, prikupljanje povratnih informacija ili uvod u novu temu.
- **Microsoft Forms** – omogućava izradu anketa, glasanja ili testova; moguće je vremenski odrediti rok za zadavanje i predaju zadataka; pogodno za formativno i sumativno vrednovanje.
- **PhotoMath** – fotografišite zadatak i pogledajte rešenje ili proverite svoje znanje.
- **PowerPoint** – dostupan i u veb-verziji u okviru Office 365; omogućava zajednički rad i deljenje materijala, a nastavnik može pratiti napredak učenika u grupnim projektima.
- **Prezi** – platforma za izradu vizuelno atraktivnih prezentacija sa elementima pokreta, zumiranja i prostorne povezanosti ideja.
- **Quizizz** – besplatan alat za izradu kvizova sa funkcijom domaćeg zadatka, koji omogućava učenicima da napreduju sopstvenim tempom.
- **Quizlet** – aplikacija koja nudi kompletan put učenja kroz zadatke zatvorenog tipa u formi igre; pogodna za učenje reči, datuma ili interpretaciju slika.
- **Redmenta** – mađarski sistem za izradu testova koji omogućava proveru znanja učenika onlajn, čak i bez registracije.
- **Seterra** – slepe karte i vežbe iz geografije.
- **Socrative** – onlajn alat za izradu upitnika u kojem učenici tokom rešavanja dobijaju povratne informacije u realnom vremenu.
- **WordArt** – alat za kreiranje oblaka reči u različitim oblicima, čime se naglašavaju ključni pojmovi neke teme.
- **Wordwall** – interaktivni alati koji se mogu koristiti na različitim uređajima (računar, tablet, telefon); učenici mogu da igraju individualno ili uz vođstvo nastavnika.
- **Zanza.tv** – mađarska platforma sa kvalitetnim video-materijalima iz mnogih predmeta i oblasti (npr. samospoznaja, metodologija učenja), uz prateće onlajn zadatke.

Provera znanja i testovi



Vežbanje i ponavljanje

Predmetno specifične preporuke

Prezentovanje sadržaja

Rešenja

Provera znanja i testovi: Google Forms, Microsoft Forms, Redmenta, Quizizz, Quizlet, Socrative

Vežbanje i ponavljanje: Jigsawplanet, Kahoot!, LearningApps, Mentimeter, WordArt, Wordwall

Predmetno specifične preporuke: Duolingo, GeoGebra (matematika, hemija, fizika), PhotoMath, Seterra, Zanza.tv

Prezentovanje sadržaja: PowerPoint, Prezi

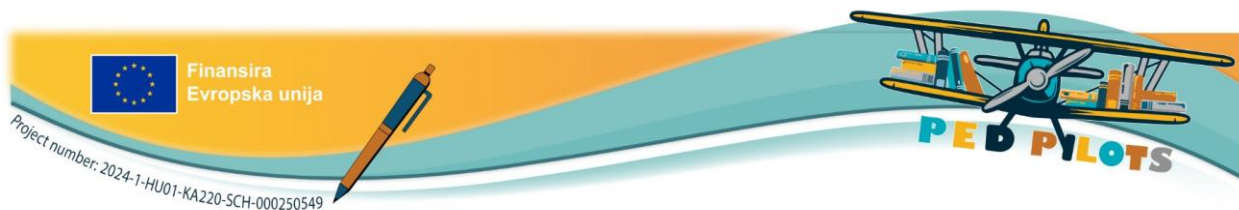
Zadatak 2: Izaberite jedan od navedenih programa ili digitalnih servisa.

Nakon kratke pripreme, predstavite njegov način rada, prednosti i eventualne nedostatke u jednostavnoj prezentaciji. Pri tome koristite znanja i principe koje ste upoznali u 3. i 4. poglavlju.

2. Robotika u obrazovanju

Većina tehnoloških alata može se programirati, ali oni postaju zaista vredni tek kada ih ne koristimo samo za prenos informacija, već kada pomoću njih podstičemo kreativnu energiju kod učenika. Robotika je jedan od najboljih primera da tehnologija nije samo savremeno nastavno sredstvo. U procesu rada učenici mogu formulisati sopstvena pitanja i učestvovati u stvarnom stvaralačkom procesu, čiji je rezultat – delimičan ili konačan – uvek njihova sopstvena kreacija. To je rezultat samostalnog eksperimentalnog rada, često nastao putem koji je „popločan“ pokušajima i greškama.

Robotika je jedan od ključnih elemenata budućeg digitalnog obrazovanja. Ona ne pruža samo tehnička znanja, već razvija kompleksno rešavanje problema, timski rad i sposobnost suočavanja sa greškama.



Radi jednostavnosti, robote koji se koriste u obrazovanju možemo podeliti u dve velike grupe. U okviru njih nastavna jedinica predstavlja nekoliko važnijih tipova:

Programabilni roboti, roboti za praćenje linije i prepoznavanje pravca

Konstruktivni i građevinski roboti

A) Programabilni roboti

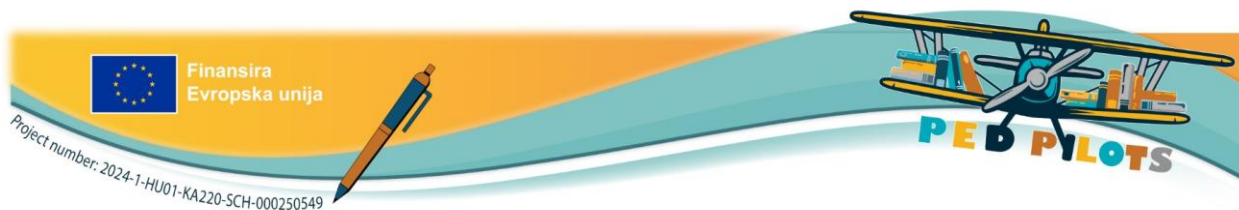
U ovu grupu spadaju uređaji koji na razigran način uvode učenike u osnove programiranja, logičkog razmišljanja i prostorne orijentacije. Robotima se upravlja jednostavnim metodama (dugmad, boje, kartice), oni pomažu učenicima da razumeju smerove, redosled radnji i algoritamsko razmišljanje. Posebno su korisni za predškolski i niži osnovnoškolski uzrast, ali neki modeli mogu se koristiti i kod starijih učenika za složenije zadatke.

1. [Bee-Bot](#): Robot u obliku pčelice koji se programira pomoću dugmadi. Može zapamtiti do 40 komandi, kreće se napred i nazad u koracima od 15 cm i može se okretati za 90°. Pomaže u razumevanju pravaca, prostornih odnosa i logičkog redosleda. Može se koristiti u jezičkim, matematičkim, kartografskim ili narativnim zadacima.

2. [mTiny \(Makeblock\)](#): Obrazovni robot u obliku pande koji na razigran način uvodi decu u osnove programiranja. Učenici robotu daju komande pomoću kartica za kodiranje i kontrolera. Razvija prostornu percepciju, logički redosled, prepoznavanje pravaca i finu motoriku. Može se koristiti i u zadacima vezanim za saobraćaj, planiranje putanje i orijentaciju.

3. [Ozobot](#): Mali robot koji prati liniju i tumači kodove u boji na papiru ili ekranu. Podstiče razvoj algoritamskog razmišljanja, razumevanje redosleda, prepoznavanje pravaca i prostornu percepciju. Može se koristiti uz ručno kodiranje (crtanje obojenih linija) ili digitalno programiranje (Ozobot Blockly).

4. [Sphero Indi](#): Robot u obliku malog automobila koji prepoznaje obojene kartice – svaka boja predstavlja određenu komandu (npr. skreni, ubrzaj, zaustavi se). Učenici mogu da dizajniraju sopstvene putanje i staze, čime razvijaju prostornu percepciju, logičko razmišljanje i sposobnost



rešavanja problema. Kompatibilan je sa aplikacijom Sphero Edu, pa se može proširiti blok-programiranjem. Zbog svoje jednostavnosti zanimljiv je i predškolicima, ali se može koristiti i u srednjoj školi za složenije zadatke planiranja putanje i algoritamskog razmišljanja.

5. [Micro:bit](#): Micro:bit je kompaktan programabilni mikrokontroler sa sensorima i LED matricom. Učenici ga mogu programirati u blok-okruženju (MakeCode), u Scratchu ili u Pythonu. Na taj način mogu stvarati robote, vozila, interaktivne uređaje i kreativne projekte. Primeri jednostavnih zadataka: prikaz poruke „Hello!” i animacije na LED matrici pritiskom na dugme, igra merenja reakcije na signal „GO“ koji se pojavljuje na ekranu. Pedagoške prednosti: razvija algoritamsko i programersko razmišljanje, podstiče kreativni i eksperimentalni pristup učenju, omogućava rad sa sensorima i izradu interaktivnih projekata.

B) Konstrukcioni roboti

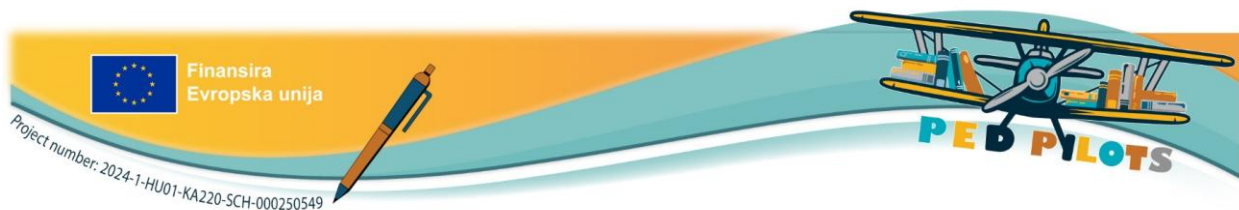
Konstrukcioni roboti su obrazovni alati koji kroz planiranje, izgradnju i programiranje razvijaju kreativnost, logičko razmišljanje i sposobnost rešavanja problema. Učenici ne samo da koriste robota, već ga i sami konstruišu, čime postaju aktivni učesnici u procesu učenja.

Ovi alati su posebno efikasni u STEM obrazovanju (Science – Technology – Engineering – Mathematics), jer povezuju prirodne nauke, tehnologiju i informatiku.

1. [LEGO Education SPIKE Prime](#): Modularni robotski komplet koji kombinuje konstrukciju, senzore i programiranje. Centralna Hub jedinica može se povezati sa motorima i različitim sensorima (udaljenosti, svetla, žiroskopskim). Programiranje se vrši u aplikaciji LEGO Education SPIKE, pomoću blokova sličnih Scratchu, a za napredne korisnike dostupno je i programiranje u Pythonu.

Pedagoške prednosti: razvija inženjersko i algoritamsko razmišljanje, podstiče timski rad i rešavanje problema, razvija finu motoriku kroz proces sklapanja i testiranja konstrukcija, pogodan je za projektno učenje (npr. izrada vozila, dizalice, robotske ruke ili automatizovanog sistema)

2. [ArTeC Robo](#): Modularni robotski obrazovni komplet zasnovan na kombinaciji konstrukcije,



rada sa sensorima i programiranja. Građevinski elementi (kocke, paneli, osovine, zupčanci) lako se povezuju, što omogućava učenicima da slobodno projektuju i grade funkcionalne robote – npr. autonomna vozila, dizalice ili robotske ruke.

Kreativni elementi omogućavaju i obradu sopstvenih priča ili književnih dela, jer učenici mogu konstruisati likove, scene i „robotske priče“.

Pedagoške prednosti: razvija inženjersko i problemsko razmišljanje, podstiče kreativnost i eksperimentalni pristup, razvija finu motoriku kroz proces gradnje, pogodan je za projektno i kooperativno učenje

3. Edison Robot: Robot kompatibilan sa LEGO elementima, jednostavan za programiranje i namenjen razvoju programerskih, senzorskih i eksperimentalnih veština učenika. Opremljen je različitim sensorima (praćenje linije, svetlosni, zvučni i infracrveni), dva motora i LED svetlima, što omogućava eksperimente u realnom okruženju.

Primeri primene: izrada i upravljanje vozilima (automobili koji prate liniju, poligoni sa preprekama, robotska takmičenja), interaktivni zadaci (robot koji reaguje na zvuk ili svetlost), STEM projekti povezani sa matematikom, fizikom, informatikom i tehnikom.

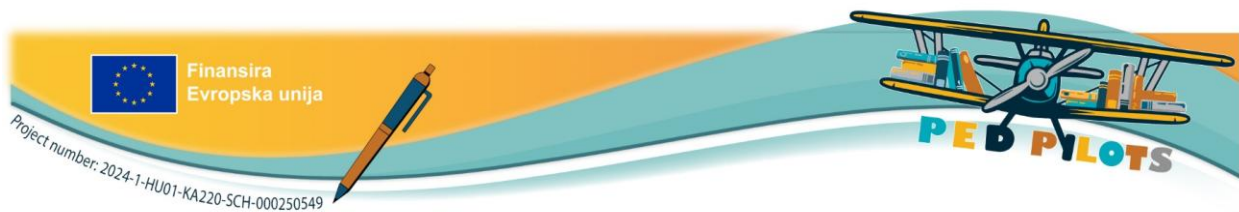
Zadatak 1: Kako biste mogli kombinovati vežbanje prostorne percepcije i prepoznavanja pravaca sa zadatkom iz oblasti saobraćaja?

Planiranjem staze i korišćenjem robota koji prate liniju ili koriste kodove u boji (npr. Bee-Bot, Ozobot), gde učenici moraju upravljati robotom i obratiti pažnju na pravilan redosled komandi.

Zadatak 2: Koji roboti se mogu koristiti bez prethodnog sklapanja, odnosno mogu se odmah programirati i koristiti u igri?

Bee-Bot – gotov robot u obliku pčele koji se programira pomoću dugmadi; nije potrebno sastavljanje, može se odmah koristiti.

Ozobot – mali robot koji prati liniju; takođe je već sastavljen, potrebno je samo pripremiti stazu.



Zadatak 3: Ako učenici treba da realizuju sopstvenu priču pomoću robota, koji biste alat preporučili?

ArTeC Robo, jer njegovi kreativni građevinski elementi omogućavaju izradu sopstvenih likova, scena i priča, uz upotrebu senzora i programiranja.

Zadatak 4: Koji robot biste preporučili za predškolsku decu i zašto?

Bee-Bot ili mTiny, jer se jednostavno programiraju, imaju razigran karakter i razvijaju prepoznavanje pravaca i redosleda, kao i finu motoriku.

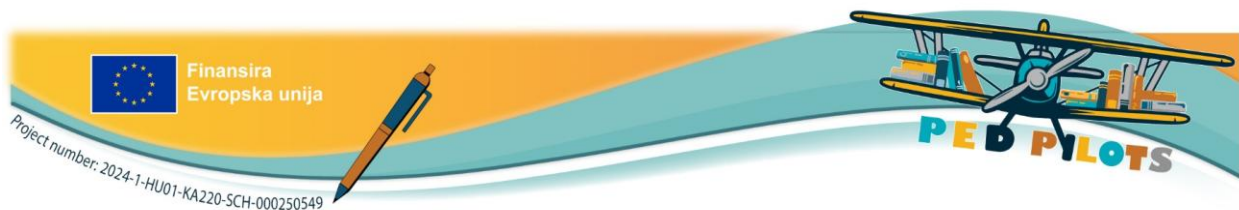
Zadatak 5: Koji robot biste preporučili srednjoškolcima koji žele da rade na složenijim algoritamskim i projektnim zadacima?

LEGO Education SPIKE Prime, ArTeC Robo ili Edison, jer su modularni, napredni i programabilni u blok-programiranju ili tekstualnim jezicima, te su pogodni za STEM projekte.

3. Veštačka inteligencija u obrazovanju

U narednim godinama u obrazovanju će sve veći značaj imati primena metoda zasnovanih na veštačkoj inteligenciji (AI). Očekuje se razvoj sistema koji neće zameniti nastavnika, ali će značajno doprineti diferencijaciji nastave, samostalnosti učenika i razvoju samoregulisano učenja. Takvi sistemi mogu, uzimajući u obzir individualni tempo napredovanja, interesovanja i stilove učenja, preporučivati odgovarajuće sadržaje ili zadatke. Sve to će verovatno značajno promeniti digitalno okruženje za učenje kakvo danas poznajemo.

Veštačka inteligencija predstavlja skup računarskih sistema koji su sposobni da uče, rešavaju probleme i donose odluke bez direktne ljudske intervencije. U obrazovanju se AI pojavljuje, na primer, u obliku adaptivnih sistema za učenje, inteligentnih tutor-programa i automatskih sistema za vrednovanje.



AI pomaže učenicima da analiziraju podatke, otkrivaju međusobne veze i dobiju personalizovanu podršku u učenju. Njena primena u nastavi podstiče kreativno razmišljanje, rešavanje problema i razvoj algoritamskih veština, kao i razvoj kompetencija u različitim nastavnim predmetima.

Veštačka inteligencija može pomoći i nastavnicima – na primer u bržem kreiranju zadataka, generisanju nastavnih materijala ili davanju povratnih informacija. Time nastavnicima ostaje više vremena za ličnu mentorsku podršku učenicima.

Istovremeno je veoma važno da učenici razumeju način funkcionisanja i ograničenja veštačke inteligencije, kako bi je koristili odgovorno i kritički. Pri upotrebi AI alata potrebno je voditi računa o zaštiti podataka, bezbednosti ličnih informacija i izbegavanju pristrasnosti u generisanim sadržajima. Učenici treba da budu svesni da AI alati ne daju uvek potpuno tačne ili pouzdane odgovore.

U nastavku su navedeni primeri aktivnosti koje možete isprobati sa učenicima tokom nastave.

Zadatak 1: Prepoznavanje lažnih vesti (fake news)

Prikažite učenicima kratke vesti ili informacije i zamolite ih da uz pomoć AI alata provere tačnost tih informacija.

Zadatak 2: Analiza teksta generisanog uz pomoć AI

Zamolite učenike da napišu esej uz pomoć AI alata, a zatim zajedno analizirajte koje delove teksta treba proveriti, dopuniti ili preformulisati.

Zadatak 3: Generisanje slika uz pomoć AI

Zamolite učenike da naprave slike pomoću AI alata, a zatim razgovarajte o tome kada je njihova upotreba primerena, a kada može biti problematična (na primer kada se prikazuju stvarne osobe).

Zadatak 4: Kritičko vrednovanje AI izvora

Uporedite informacije dobijene iz dva različita AI alata i procenite koji izvor deluje pouzdanije i zašto.

Tabela 1: Pregled karakteristika digitalnih alata

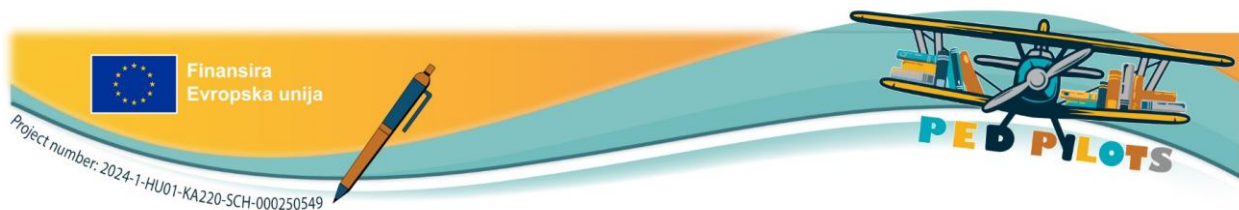
Alat	Kratak opis	Primena u obrazovanju
ChatGPT	Generativna veštačka inteligencija zasnovana na tekstu koja može odgovarati na pitanja, objašnjavati i generisati ideje.	Objašnjavanje nastavnog gradiva, vežbe pitanja i odgovora, ideje za eseje, podrška učenju jezika.
Microsoft Copilot	AI asistent integrisan u Office alate i obrazovne platforme.	Izrada nastavnih materijala, interakcija sa učenicima, brzo kreiranje zadataka i povratnih informacija.
Google Gemini	Multimodalna generativna veštačka inteligencija sposobna za obradu teksta, slike, koda i zvuka.	Kreativni zadaci, vizuelni i tekstualni projekti, podrška kodiranju i STEM projektima.

Prateći materijali

1. materijal: https://www.youtube.com/watch?v=XmK28Yb0_kM
2. materijal: <https://www.youtube.com/watch?v=-ovNoW7hI8>
3. materijal: <https://quivervision.com/coloring-packs>

Zadaci za proveru

Kod ovih zadataka za proveru, odnosno vežbanje predstavljamo tri retko korišćene i manje poznate aplikacije koje možete isprobati. O njima nije bilo reči na prethodnim stranicama, ali je moguće da vam je neka od njih ipak poznata.



Zadatak 1

Uz pomoć aplikacije simpleshow napravite kratki video za objašnjavanje. U program za izradu videa moguće je prijaviti se putem Gmail ili Facebook naloga.

Nakon prijave izradite video na bilo koju temu iz svog nastavnog predmeta, sa sadržajem po sopstvenom izboru. Kratki video koji se nalazi među pratećim materijalima (materijal broj 1) pomoći će vam da započnete rad.

Platforma omogućava izradu prezentacionog materijala na 20 jezika, među kojima je i mađarski.

<https://www.mysimpleshow.com/>

Zadatak 2

Napravite digitalnu knjigu pomoću aplikacije ili veb-stranice Book Creator.

Ovaj kreativni alat omogućava učenicima različitog uzrasta i sposobnosti da kreiraju i objavljuju sopstvene digitalne knjige.

Naslov digitalne knjige neka bude jednostavan: „O meni“.

Za izradu knjige prvo se registrujte na veb-stranici, a zatim, uz pomoć videa za podršku broj 2, izradite svoju digitalnu knjigu.

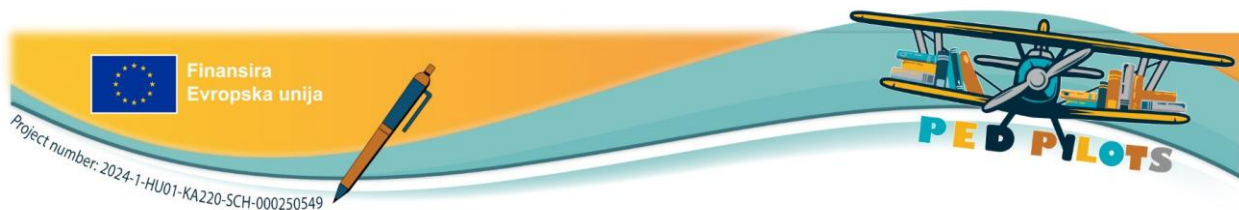
<https://bookcreator.com/>

Zadatak 3 (pre svega za učenike nižih razreda osnovne škole, uzrast 6–10 godina)

Preuzmite aplikaciju Quiver na Android ili Apple iOS uređaj. U aplikaciji i na veb-stranici dostupni su listovi za bojenje namenjeni deci (videti prateći materijal broj 3).

Izaberite jednu temu i jedan list za bojenje. Učenici mogu obojiti izabrani list na bilo koji način.

Nakon toga dolazi „magični“ deo: pomoću mobilne aplikacije Quiver skenira se obojeni list, a likovi i predmeti sa papira postaju trodimenzionalni i oživljavaju na ekranu. Oni se mogu kretati, delimično postati interaktivni, a aplikacija može prikazati figure i u realnom prostoru preko kamere uređaja.



<http://www.quivervision.com/>

Izvori

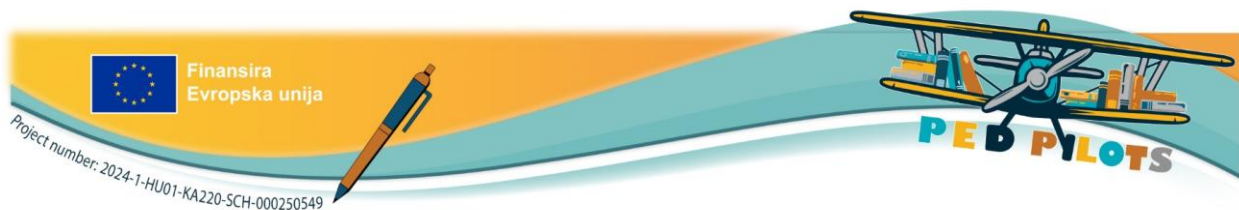
Szabó Kinga: Mesterséges intelligencia a tanórán; Pécsi Pedagógiai Oktatási Központ, 2024.

Újhelyi Gábor: Az önszabályozó tanulás és a mesterséges intelligenciával támogatott interaktív online oktatás kapcsolata. In: TRAMBULIN – Fiatal Neveléstudósok Tanulmányai, 2025. I. szám

Faragó Boglárka: Az IKT-eszközök tanulási alkalmazásának több módszerű elemzése IKT-eszközök kontrollálatlan használatának vizsgálata felsőoktatásban tanulók körében (Doktori disszertáció) Eszterházy Károly Egyetem Eger, 2019.

https://www.researchgate.net/publication/380721311_Tanitas-tanulas_a_digitalis_korban_Kihivasok_es_modszertani_megoldasok

https://www.researchgate.net/publication/357277888_A_robotokkal_torteno_oktatas_az_elmeny_pedagogia_aspektusabol



9. TEŠKOĆE I PREPREKE SAMOREGULISANOG UČENJA – KADA UČENJE NE IDE SAMO OD SEBE

Priredio:

Róbert Badis – Gimnazija sa domom učenika za talentovane učenike „Boljai”, Senta, Srbija

Uvod

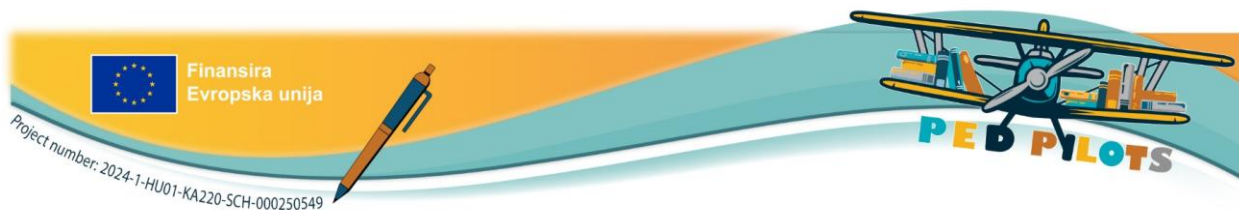
O samoregulisanom učenju često govorimo kao o idealnom stanju: učenik svesno postavlja ciljeve, planira svoje korake, prati napredak, reflektuje o iskustvima, a zatim po potrebi ponovo planira. U stvarnosti, međutim, ovaj proces retko izgleda tako „udžbenički“. U svakodnevici je slika mnogo promenljivija: entuzijastičan početak, odlaganje obaveza, nedostatak vremena, kolebanje samopouzdanja, neočekivane životne situacije i dani kada se i najbolji planovi poremete.

Teškoće u samoregulisanom učenju nisu neuspešni nusproizvodi procesa učenja, već prirodan deo razvoja. Upravo kroz suočavanje sa izazovima i njihovo prevazilaženje razvijaju se unutrašnji resursi – samoeфикаsnost, otpornost (rezilijentnost) i istrajnost – koji dugoročno održavaju proces učenja. Kao nastavnici, posebno je važno da ove teškoće prepoznamo kod sebe i kod svojih učenika, i da ih ne posmatramo samo kao „problem“, već kao priliku za razvoj.

Ovo poglavlje razmatra tipične poteškoće koje se javljaju tokom samoregulisanog učenja i pomaže vam da, upoređujući ih sa sopstvenim iskustvom, sagledate gde proces može zastati, koje se unutrašnje i spoljašnje prepreke mogu pojaviti i kako na njih možemo svesno reagovati. U tekstu ćete pronaći i pitanja za samorefleksiju koja vas pozivaju na lično promišljanje – možda uz šolju čaja ili u kasnim večernjim trenucima kada pomislite: „Još samo ovo da pročitam.“

Ciljevi

Cilj ovog poglavlja je da:



- pruži pregled najčešćih teškoća koje se javljaju tokom samoregulisanog učenja;
- pomogne nastavnicima da prepoznaju ove prepreke i u sopstvenim procesima učenja;
- uz pomoć pitanja za samorefleksiju podstakne lično razumevanje i pronalaženje mogućih pravaca za rešenje;
- obezbedi teorijsku osnovu koja nastavnicima omogućava da svesnije reaguju na poteškoće koje se javljaju kod učenika tokom razvoja samoregulisanog učenja.

Predviđeno vreme za nastavnu jedinicu:

Za samostalno proučavanje preporučeno vreme je: 2×45 minuta.

Materijal se može čitati i u delovima; pitanja za samorefleksiju na kraju pojedinih poglavlja mogu poslužiti i kao kratka „mini-pauza“ od 10–15 minuta u svakodnevnim aktivnostima.

Ishodi učenja

U fokusu je razvoj sledećih pedagoških kompetencija:

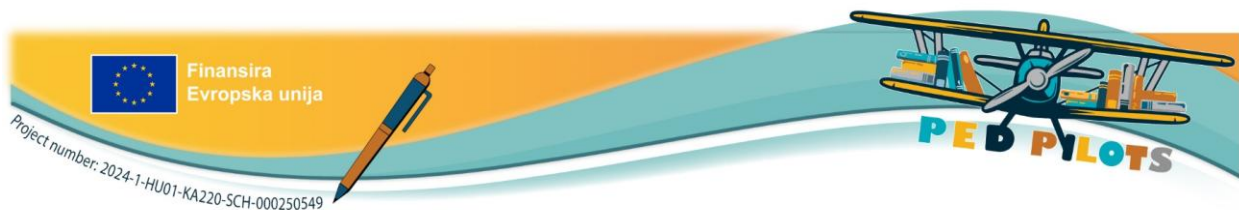
- planiranje i realizacija pedagoških procesa uz refleksiju o njihovoj uspešnosti (diferencijacija, motivacija, vannastavne aktivnosti koje podstiču optimalan razvoj)
- podrška učenju (emocionalno i fizičko stanje učenika, mirno okruženje za učenje, podsticanje samostalnog učenja, prihvatanje greške kao dela procesa učenja)
- refleksivno razmišljanje (samostalno preispitivanje i analiza iskustava u učenju)

Osnovni sadržaj

Uvod

1. Zašto su teškoće prirodan deo samoregulisanog učenja?

Samoregulisano učenje nije linearan, već cikličan proces. Motivacija, pažnja, upravljanje vremenom, emocije i spoljašnje okolnosti stalno se menjaju. Zbog toga je neizbežno da u određenim fazama učenik – bilo da je reč o đaku ili nastavniku – oseti da „trenutno ne ide“.



U stručnoj literaturi samoregulisano učenje se često deli na tri glavne faze: pripremnu fazu (postavljanje ciljeva i planiranje), fazu realizacije (primena strategija i praćenje napretka) i refleksivnu fazu (vrednovanje i ponovno planiranje).

U svakoj od ovih faza mogu se pojaviti specifične poteškoće. Važna poruka je da pojava teškoće sama po sebi ne znači neuspeh, već predstavlja signal – informaciju o tome u kojoj tački procesa treba nešto promeniti.

Kao nastavnici često imamo visoka očekivanja od sebe: „trebalo bi već da znam ovo“, „sa ovoliko iskustva ne bih smeo/la da odlažem sopstveno profesionalno učenje“. Ovakve introspektivne rečenice često pojačavaju osećaj neuspeha. Korisnije je posmatrati poteškoće kao prirodan deo ciklusa učenja koji pomaže da se preciznije usklade ciljevi, strategije i tempo rada.

Pitanja za refleksiju

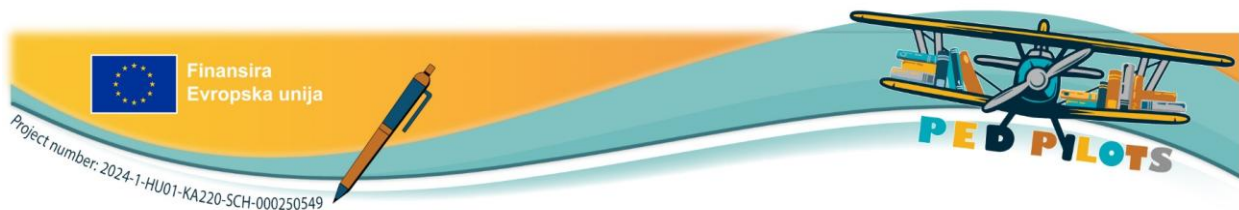
- Kako obično tumačite sopstvene poteškoće u učenju: kao neuspeh ili kao signal?
- Koje introspektivne rečenice primećujete kod sebe kada zapnete (npr. „ionako neće uspeti“, „sutra ću“)?
- Da li ste imali situaciju kada je neka teškoća na kraju dovela do korisne promene pravca u vašem učenju?

2. Tipične poteškoće u različitim fazama ciklusa učenja

U različitim fazama samoregulisanog učenja pojavljuju se različite prepreke. Sledeći pregled pomaže da se sagleda gde i kakve poteškoće se najčešće javljaju.

2.1. Poteškoće u fazi planiranja

- Nejasni ili previše opšti ciljevi: „Želim bolje da razumem digitalne alate“ ili „želim da unapredim diferencijaciju“. Takve ciljeve je teško pretvoriti u konkretne korake.
- Previše ciljeva odjednom: nastavnik želi da napreduje u više oblasti istovremeno, ali je vreme ograničeno, što često vodi preopterećenju i frustraciji.



- Potcenjivanje vremena i resursa: planovi poput „nadoknadiću to tokom raspusta“ često se pokažu kao nerealni.
- Perfekcionizam: osoba ne započinje dok „nema dovoljno vremena“, „nema sve izvore“ ili „nema savršenu ideju“.

Ovi faktori često predstavljaju prepreku već na samom početku procesa učenja. Dobra vest je da se većina planerskih poteškoća može ublažiti jasnijim definisanjem ciljeva i realnim planiranjem vremena.

Pitanja za refleksiju

- Kakve ciljeve obično postavljate – opšte ili konkretne?
- Da li vam se desilo da postavite previše ciljeva odjednom? Kakav je bio rezultat?
- Po kojim znakovima primećujete da planovi nisu realni za određeni period?

2.2. Poteškoće u fazi realizacije (monitoringa)

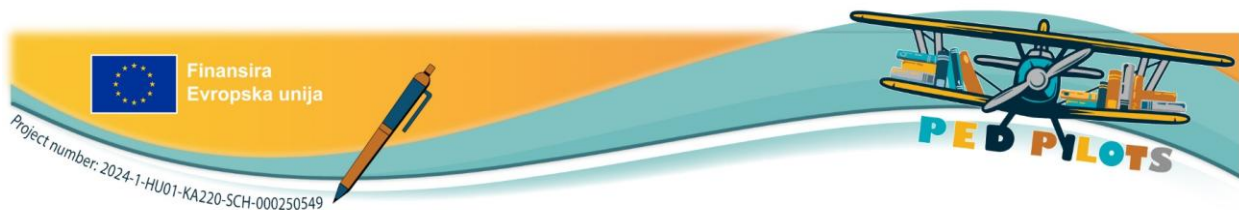
Tokom procesa učenja najčešće se javljaju sledeće prepreke:

- Odlaganje (prokrastinacija): misli poput „počecu kada budem imao više vremena“ ili „još samo da završim ovo“ stalno pomeraju učenje.
- Podeljena pažnja i digitalne distrakcije: poruke, mejlovi i obaveštenja stalno prekidaju koncentraciju.
- Umor i preopterećenost: u nastavničkom poslu učenje se često odvija u „preostalom vremenu dana“, kada je nivo energije već nizak.
- Nedostatak strategija: osoba zna šta treba da nauči, ali nema razvijen sistem kako to efikasno da uradi (npr. vođenje beleški, pravljenje sažetaka, rešavanje zadataka, samoprovera).

U ovoj fazi pomaže ako učenik unapred odredi signale koji pokazuju da je izgubio fokus (npr. proveravanje telefona svakih pet minuta) i svesno se vrati zadatku.

Pitanja za refleksiju

- U koje doba dana obično učite? U kojoj meri to vreme podržava vašu koncentraciju?



- Koji su najčešći faktori koji vam odvlače pažnju?
- Koje jednostavno pravilo biste mogli da uvedete da smanjite prekide tokom učenja?

2.3. Poteškoće u refleksivnoj fazi (vrednovanje i ponovno planiranje)

Prepreke se mogu pojaviti i prilikom završetka ciklusa učenja:

- Preterana strogost prema sebi: fokus je na onome što nije urađeno, dok se postignuti rezultati zanemaruju.
- Potcenjivanje uspeha: „drugima bi to bilo lako“, „nije to ništa posebno“.
- Izostanak sledećih koraka: ne odvajaju se vreme za novo planiranje na osnovu stečenih iskustava.
- Preuveličavanje neuspeha: jedno negativno iskustvo (npr. neuspešan ispit ili težak tekst) baca senku na ceo proces učenja.

U refleksivnoj fazi posebno je važno da procena bude uravnotežena: šta je uspelo, šta treba unaprediti i šta je naučeno iz izazova.

Pitanja za refleksiju

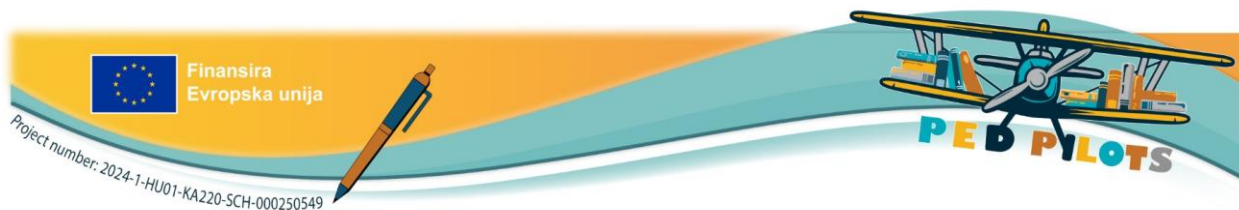
- Kada se osvrnete na period učenja, na šta prvo obraćate pažnju – na nedostatke ili na postignute rezultate?
- Kako u sebi „zatvarate“ procese učenja (npr. kurs, projekat, ispit)?
- Imate li naviku kojom svesno beležite sopstveni napredak (kratke beleške, lista postignuća, razgovor sa kolegom)?

3. Unutrašnje prepreke: uverenja, emocije i samoprocena

Samoregulisano učenje nije samo pitanje tehnika i strategija. Na njega snažno utiču unutrašnja uverenja i emocije kroz koje posmatramo sebe i proces učenja.

Česte unutrašnje prepreke:

- Fiksni način razmišljanja: „nisam dobar u ovome“, „ne razumem statistiku“, „digitalni alati su za mene previše komplikovani“. Ovakve rečenice sužavaju spremnost na učenje.



- Niska samoefikasnost: učenik oseća da, bez obzira na uloženi trud, rezultat ostaje neizvestan ili zavisi od spoljašnjih faktora.
- Anksioznost i pritisak postignuća: „zabrana neuspeha“ paradoksalno povećava verovatnoću grešaka i smanjuje prostor za eksperimentisanje.
- Unutrašnji kritičar: stalna, oštra samokritika koja nije konstruktivna, nego potkopava motivaciju.

Rad na unutrašnjim preprekama obično je dugotrajan proces, ali već i prepoznavanje načina na koji razgovaramo sa sobom predstavlja veliki korak. Kada učenik počne svesno da menja ove unutrašnje rečenice („još ne razumem“, „mogu napredovati uz vežbu“), otvara se prostor za razvoj.

Pitanja za refleksiju:

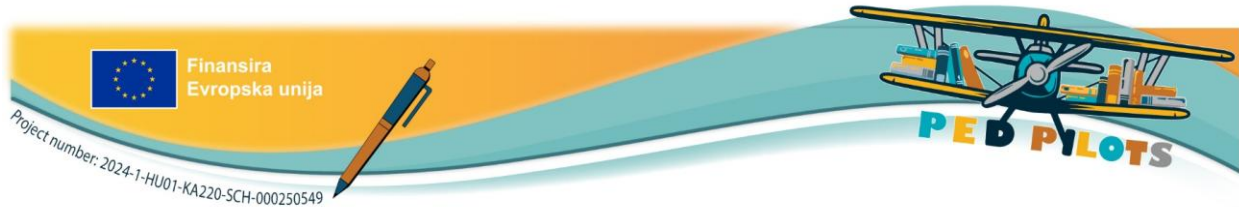
- Koju „unutrašnju rečenicu“ najčešće čujete kod sebe u situacijama učenja?
- Koje od tih rečenica podržavaju, a koje otežavaju vaše učenje?
- Kada biste isto to rekli prijatelju ili učeniku – da li biste to rekli istim tonom? Ako ne, kako biste to formulisali na podržavajući način?

4. Spoljašnje prepreke: vreme, uloge i okruženje

Većina nastavnika ne uči u „idealnim“ uslovima. Između nastave, porodičnih obaveza, administrativnih zadataka i drugih odgovornosti potrebno je pronaći prostor za sopstveni profesionalni razvoj.

Najčešće spoljašnje prepreke su:

- Nedostatak vremena: učenje se često ostavlja za kraj dana, kada je nivo energije već nizak.
- Sukob različitih uloga: nastavnik, roditelj, član porodice, kolega, projektni partner – svaka uloga nosi određena očekivanja.
- Fizičko okruženje: gužva, buka ili nedostatak stalnog „kutka za učenje“ koji omogućava koncentraciju.



- Digitalno preopterećenje: stalna onlajn prisutnost može dovesti do mešanja sadržaja za učenje sa drugim digitalnim podsticajima.

Većinu spoljašnjih prepreka nije moguće potpuno ukloniti, ali ih je moguće delimično ublažiti svesnim odlukama: određivanjem kratkih vremenskih blokova za učenje, postavljanjem realnijih ciljeva ili malim promenama u okruženju (npr. isključivanje obaveštenja, određivanje stalnog termina za učenje).

Pitanja za refleksiju:

- Koje spoljašnje okolnosti trenutno najviše otežavaju vaše učenje?
- Na koje od njih imate makar delimičan uticaj, a na koje nemate?
- Koje dve male, ali realne promene biste mogli napraviti da svoje okruženje za učenje učinite pogodnijim?

5. Promena odnosa prema poteškoćama – početni koraci

Potpuno uklanjanje teškoća nije realan cilj – a možda ni poželjan. Mnogo je važnije kako posmatramo te prepreke i kako na njih reagujemo. U kontekstu samoregulisano učenja posebno su važna tri pristupa:

- Svesnost: prepoznajem šta mi se dešava i sa kakvom vrstom poteškoće se suočavam.
- Prihvatanje: ne stidim se poteškoće, već je posmatram kao normalan deo procesa učenja.
- Reagovanje korak po korak: ne pokušavam da promenim sve odjednom, već formulišem male, konkretne korake.

Cilj ovog poglavlja nije da ponudi detaljan program intervencije, već da vam pomogne da jasnije sagledate sopstvene teškoće u učenju. Samim tim već ste načinili prvi korak ka njihovom prevazilaženju. U ostalim poglavljima (na primer u delovima koji se bave fazama samoregulacije ili podrškom samoregulisano učenju) pronaći ćete konkretne alate na koje možete nadograditi ova saznanja.

Pitanja za refleksiju:

- Kada biste u jednoj rečenici morali da opišete najveću teškoću u svom samoregulisanom učenju, kako bi ona zvučala?
- Koji mali korak biste mogli napraviti već naredne nedelje da tu teškoću ublažite?
- Čija podrška ili ohrabrenje bi vam pomogli da taj korak zaista i preduzmete?

Prateći materijal

Prilog 1 – Lična „mapa prepreka” – obrazac

Uputstvo za korišćenje:

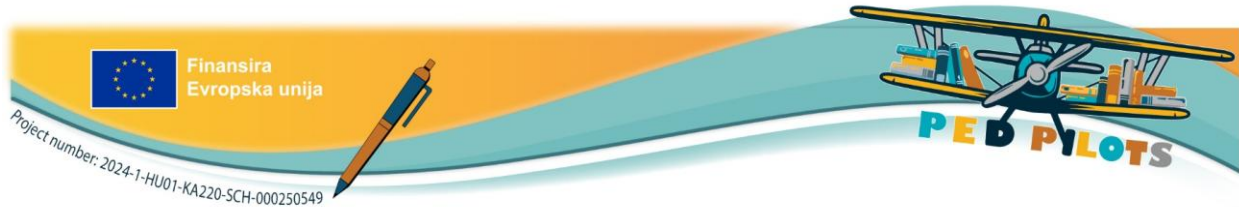
U sledećoj tabeli razmotrite po jednu konkretnu situaciju učenja. Zabeležite unutrašnje prepreke (misli, emocije) i spoljašnje prepreke, a zatim formulišite jedan mali, realan prvi korak kojim možete ublažiti tu poteškoću.

Situacija učenja / tema	Unutrašnje prepreke (misli, emocije)	Spoljašnje prepreke (vreme, okruženje, uloge)	Kako trenutno reagujem?	Mogući prvi koraci

Prilog 2 – Lista pozitivnih, podržavajućih unutrašnjih rečenica

Uputstvo za korišćenje:

Sledeće rečenice mogu pomoći u preoblikovanju misli tipa „ne ide mi“, „ionako neće uspeti“. Izaberite one koje vam zvuče uverljivo i pokušajte da ih preformulišete i svojim rečima.



Prilikom planiranja

Još uvek ne vidim sve jasno, ali mogu početi malim korakom.
Ne moram sve rešiti odjednom – dovoljno je da razjasnim sledeći korak.
Postavljam realne ciljeve, uzimajući u obzir svoje vreme i energiju.
Imam pravo da pojednostavim plan i da preuzmem manje obaveza.

Tokom realizacije

Sada se fokusiram samo na ovaj jedan zadatak.
Ako mi pažnja odluta, mogu se lagano vratiti zadatku.
Mogu napredovati i u kratkim intervalima – ne mora sve biti savršeno.
Svakih 5–10 minuta rada približava me mom cilju.

Tokom refleksije

Imam pravo da priznam i ono što sam već uradio/la.
Greške su signali, a ne presude o meni.
Mogu razmisliti šta sam iz ove situacije naučio/la – ne samo šta nije uspelo.
Mogu biti istovremeno kritičan/na i saosećajan/na prema sebi.

Moje sopstvene rečenice:

1. _____
2. _____
3. _____

Prilog 3 – Primer planera vremena za samoregulisano učenje

Uputstvo za korišćenje:



Sledeći nedeljni planer pomaže u planiranju kratkih, unapred određenih blokova za učenje. Označite kojim danima, u kom vremenskom periodu i na kom konkretnom zadatku želite da radite. Preporučuje se planiranje više kraćih blokova učenja (npr. 20–40 minuta), umesto retkih, ali veoma dugih perioda učenja.

Dani	Vremenski termin (npr. 7:30–8:00)	Zadatak učenja / tema	Napomena (energija, ometajući faktori, nagrada)
Ponedeljak			
Utorak			
Sreda			
Četvrtak			
Petak			
Subota			
Nedelja			

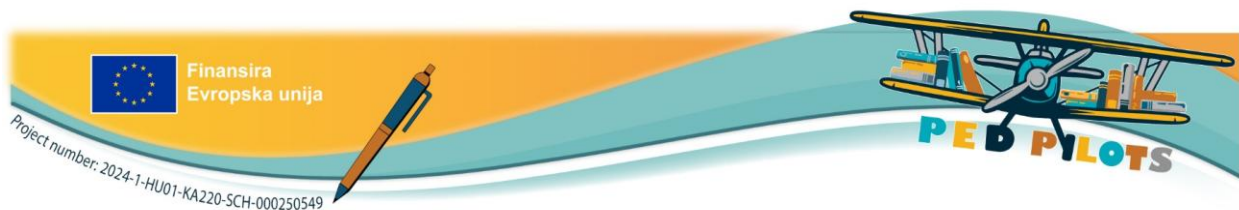
Na kraju nedelje vredi ukratko razmisliti:

- Kojim danima ste se najuspešnije pridržavali planiranih blokova učenja?
- Šta vam je u tome pomoglo?
- Šta biste promenili za sledeću nedelju?

Zadaci za proveru

Zbirka pitanja za samorefleksiju

Uputstvo za korišćenje:



Sledeća pitanja možete koristiti za individualnu samorefleksiju. Izaberite nekoliko njih na kraju jednog perioda učenja i napišite kratke odgovore.

1. Zašto su poteškoće prirodan deo samoregulisanog učenja?

Kako obično tumačite sopstvene poteškoće u učenju: kao neuspeh ili kao signal?

Moj odgovor:

Koje unutrašnje rečenice primećujete kod sebe u trenutku zastoja (npr. „ionako neće uspeti“, „sutra ću“)?

Moj odgovor:

Da li je postojala situacija kada je neka poteškoća na kraju dovela do korisne promene pravca u vašem učenju?

Moj odgovor:

2. Tipične poteškoće u različitim fazama ciklusa učenja

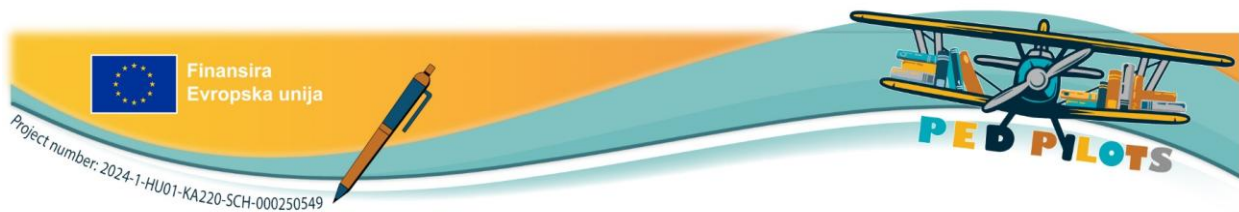
Kakve ciljeve obično postavljate – opšte ili konkretne?

Moj odgovor:

Da li vam se desilo da preuzmete previše ciljeva odjednom? Kakve su bile posledice?

Moj odgovor:

Po kojim znakovima prepoznajete da planovi nisu realni za određeni period?



Moj odgovor:

U koje doba dana obično obavljate svoje zadatke učenja? Koliko to vreme podržava vašu koncentraciju?

Moj odgovor:

Koji su najčešći faktori koji vam odvlače pažnju?

Moj odgovor:

Koje jednostavno pravilo biste mogli uvesti da biste smanjili prekide tokom učenja?

Moj odgovor:

Kada se osvrnete na jedan period učenja, na šta prvo obraćate pažnju – na nedostatke ili na postignute rezultate?

Moj odgovor:

Kako obično „zatvarate“ procese učenja (npr. obuku, projekat, ispit)?

Moj odgovor:

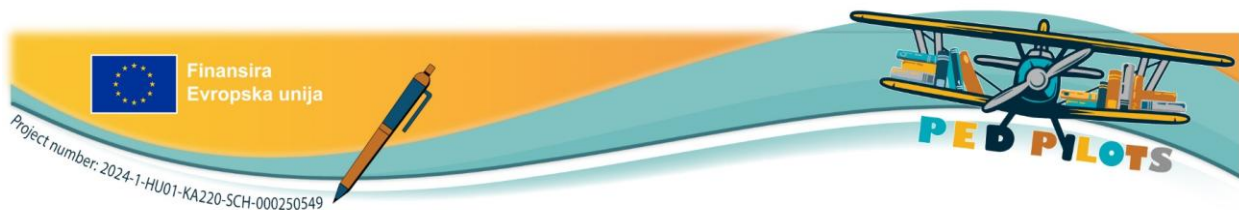
Da li imate neku naviku kojom svesno beležite sopstveni napredak (npr. kratka beleška, lista, razgovor sa nekim)?

Moj odgovor:

3. Unutrašnje prepreke: uverenja, emocije, samoprocena

Koju „unutrašnju rečenicu“ najčešće čujete kod sebe u situacijama učenja?





Moj odgovor:

Koje od tih rečenica podržavaju, a koje otežavaju vaše učenje?

Moj odgovor:

Kada biste isto to rekli prijatelju ili učeniku – da li biste to rekli istim tonom? Ako ne, kako biste to preformulisali na podržavajući način?

Moj odgovor:

4. Spoljašnje prepreke: vreme, uloge, okruženje

Koje spoljašnje okolnosti trenutno najviše otežavaju vaše učenje?

Moj odgovor:

Nad kojim od njih imate makar delimičnu kontrolu, a nad kojim nemate?

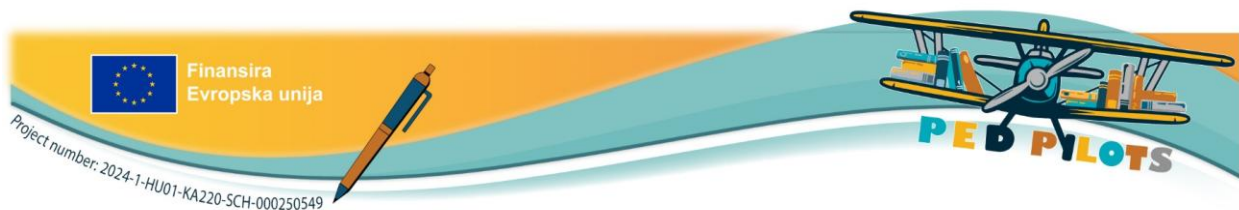
Moj odgovor:

Koje dve male, ali realno izvodljive promene biste mogli napraviti da svoje okruženje za učenje učinite pogodnijim?

Moj odgovor:

5. Promena odnosa prema poteškoćama – prvi koraci

Ako biste u jednoj rečenici morali da opišete najveću poteškoću u svom samoregulisanom učenju – šta bi to bilo?



Moj odgovor:

Koji mali korak biste mogli napraviti već sledeće nedelje da tu poteškoću ublažite?

Moj odgovor:

Čija podrška ili ohrabrenje bi vam pomogli da taj korak zaista i preduzmete?

Moj odgovor:

Izvori

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

Csapó B. (2015). *Az önszabályozó tanulás fejlesztése*. Oktatókutatató és Fejlesztő Intézet.

Molnár Gy. (2013). *Tanulási stratégiák és önszabályozás*. Iskolakultúra.

Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.