

Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Obchodná akadémia Liptovský Mikuláš
4. Názov projektu	Zvýšenie kvality odborného vzdelávania a prípravy na Obchodnej akadémii Liptovský Mikuláš
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY1
6. Názov pedagogického klubu	Klub vychovávateľov školského internátu
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	23.4.2021
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Obchodná akadémia Liptovský Mikuláš..
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Anna Gajancová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	www.oalm.edupage.org
11. Manažérske zhrnutie: Na ďalšom stretnutí členovia klubu vychovávateľov rozoberali obsah témy “Sebahodnotenie, sebaúcta”. Vychovávatelia si navzájom odovzdali skúsenosti, ktoré súvisia so stanovenou témou, čo do obsahovej štruktúry, metodiky práce s témou, foriem práce, možnosti využitia IKT a medzi-predmetových vzťahov. Kľúčové slová: Sebahodnotenie, sebaúcta, sebareflexia, sebaopozorovanie, seba-riadenie, kritické myslenie, životné ciele, empatia, starostlivosť o svoje zdravie, zodpovednosť, tvorivosť, optimizmus, kvalita života.	

12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

- I. Obsahová štruktúra témy „Sebahodnotenie, sebaúcta“
- II. Metodika a formy práce s témou
- III. Možnosti využitia IKT v téme
- IV. Využitie medzi-predmetových vzťahov

Zhrnutie priebehu stretnutia:

Prítomní členovia klubu sa vyjadrili postupne k obsahovej štruktúre témy. Ako hlavné body k tejto téme uviedli:

1. Osobnosť – roviny osobnosti, sebazpoznanie
2. Životné hodnoty, životné ciele
3. Sebazpoznanie, sebahodnotenie
4. Seba-reflexia, sebaúcta, seba-láska
5. Seba-riadenie, seba-motivácia
6. Kritické myslenie, zodpovednosť
7. Zvládanie záťažových situácií
8. Empatia úcta k rodičom, spolužiakom, spolubývajúcim
9. Starostlivosť o svoje psychické aj fyzické zdravie
10. Kvalita života - tvorivosť, zmyslupnosť, optimizmus

Skupinová vychovávateľka p. Gajancová na úvod stretnutia k tejto téme vyjadrila, že zdravé sebahodnotenie získané v detstve má rozhodujúci vplyv na dosiahnutie neskoršej psychickej rovnováhy v dospelosti. Podotkla, že seba-hodnota osobnosti je spoločným výsledkom troch aspektov, a to telesnej schránky, zmyslovej predstavy a osobných spomienok. Je úlohou vychovávateľov a učiteľov, aby vedeli tieto aspekty využiť na to, aby sa žiaci naučili prijímať svoje individuálne danosti a vytlačili z nich čo najviac.

Vychovávatelia uviedli, že ide o dôležitú tému z hľadiska rozvoja osobnosti žiaka, preto je potrebné venovať jej značnú pozornosť. Vychovávateľka p. Maceková uviedla, že sebaúcta pramení zo seba-lásky, preto je nevyhnutné vychádzať z tejto skutočnosti. Prítomný kolega p. Chovanec vyzdvihol otázku sebahodnotenia, pretože u niektorých žiakov sa stretávame s podceňovaním sa, alebo naopak preceňovaním svojich schopností, záujmov, potrieb bez ohľadu na svoje okolie. Vo výchovno-vzdelávacom procese v rámci mravnej výchovy je potrebné rozvíjať zručnosti sebahodnotenia, seba-riadenia, seba-motivácie a empatie. Významnú úlohu v sebaúcte zohráva rodina a rodinné prostredie, z ktorého žiaci pochádzajú. Je dôležité, aby sa žiaci naučili precítiť sebahodnotenie, aby reálne zvládli pomenovať svoje silné a slabé stránky, precítili seba-riadenie, seba-motiváciu. Dôležitou úlohou výchovy je vytvárať podmienky pre rozvoj a budovanie pozitívneho prístupu k životu a eliminovať pesimizmus a negatívne prejavy správania sa. Žiaci sa musia naučiť rozlišovať optimizmus, sebaklam alebo pozitívne ilúzie, zaujať optimistický prístup k životným situáciám, prejavíť optimistické myslenie a konanie. Téma sebaúcty úzko súvisí aj s úctou ku rodičom, spolužiakom a spolubývajúcim a s ňou spojenou otázkou empatie a vytvárania dobrých kamarátskych vzťahov a pozitívnych medziľudských vzťahov.

Prítomní vychovávatelia sa zhodli na tom, že pri tejto téme je vhodné využívať také metódy, ktoré vedú žiakov ku akceptácii seba, ale aj ostatných. Medzi najčastejšie patria:

- Interaktívne dialogické metódy – najmä rozhovory, ktoré sa majú vopred pripraviť a viesť premyslene, založené na empatii, akceptácii a kongruencii
- Diskusia, polemika – využívať metódu: žalujem – obhajujem – súdim

- Konštruktívna hádka – zamerať sa na tému /výzvu/, nie osobu, vedieť uznať svoj omyl, pochváliť protistranu, kritizovať veľmi taktne, naučiť sa ponúkať a prijímať kompromisy
- Situačné metódy, prípadové štúdie – na základe stručného opisu situácie / prípadu/ nájsť optimálne východisko / riešenie/
- Inscenačné metódy a tvorivá dramatika – hranie rolí
- Motivačné videá – youtube, zábavné videá na objavovanie a spoznávanie vlastného ja na základe určitých návykov, prejavov, telesných dispozícií, numerológie a pod.

Medzi preferované a odporúčané aktivity využívané vo výchovno-vzdelávacej činnosti na rozvoj sebaúcty možno zaradiť:

- *Moja cesta – aktívne tvorenie svojej budúcnosti*
- *Ako posilniť sebaúctu – predstavenie sa – chválenie sa, chválenie*
- *Kreslím seba – svoje prednosti,*
- *Spoznajme sa*
- *Čo rád/ rada robím*
- *Kto som – napísať list priateľovi/-ke, predstaviť sa, zložiť o sebe básničku*
- *Dokážem to – uvedomenie si svojej hodnoty*
- *Ja a tvorivosť – čo mi robí radosť*
- *Moja rodina – čo si vážim na jednotlivých členoch rodiny*
- *Podakovanie telu – napíš mu list, sms*
- *Viesť si „vďačník“ za účelom zvýšenia sebahodnoty a sebaúcty*

Táto téma súvisí s každodenným životom, preto pri ňom sa využívajú poznatky najmä z predmetov: estetická výchova, etická výchova, občianska náuka, telesná výchova, IKT a pod.

Záver a odporúčania:

Členovia klubu sa zhodli na tom, že k tejto téme je potrebné pristupovať premyslene a citlivo, motivovať žiakov k budovaniu pozitívneho postoja k sebe, k životu, viesť žiakov k pochopeniu a akceptácii seba aj ostatných v súlade s tvrdením, že nikto nie je dokonalý, ale každý je jedinečný. Viesť žiakov k zvládaniu konfliktných situácií, vytváraniu kvalitných medziľudských vzťahov, budovaniu zmysluplného života plného radosti, optimizmu a tvorivosti. Za týmto účelom pravidelne využívať odbornú literatúru - napr.: praktické ukážky z príručky od autorov Šidlíková, Brhelová: Realizácia výchovného programu v školských zariadeniach, zaujímavé aktivity na rozvoj sebaúcty a sebahodnotenia na www.eduworld.sk, motivačné videá od lektorov osobnostného rozvoja na youtube. Pre rozvoj tvorivosti vytvárať také mimoškolské záujmové a útvary, o ktoré majú žiaci záujem, a ktoré prispievajú k pozitívnemu formovaniu ich osobnosti.

12. Vypracoval (meno, priezvisko)	Ing. Anna Gajancová
13. Dátum	23.4.2021
14. Podpis	
15. Schválil (meno, priezvisko)	PhDr. Ján Chovanec
16. Dátum	23.4.2021
17. Podpis	