

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA

PRAKTIČNO IZOBRAŽEVANJE – PSIHOLOGIJA

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- ohranjati pozitiven odnos do sebe, dela in stroke;
- spoznati naravo duševnega zdravja in osebnosti ter dinamične povezave med telesnim in duševnim (*mind body problem*);
- poznati dejavnike, ki negativno vplivajo na oblikovanje telesne sheme (*body scheme disorders*);
- razvijati samospoštovanje;
- razviti odgovorni odnos do sebe in do sočloveka.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- naučiti se osnov psihične priprave;
- spoznati in uporabiti nekatere motivacijske strategije;
- prepoznati psihološke in plesno-psihološke probleme in poiskati način, kako jih začeti reševati;
- razumeti pomen obvladovanja psiholoških zakonitosti za delo učitelja, vaditelja, trenerja;
- razvijati samozavest ter zavedanje lastne telesne sheme (*body scheme*) in njenih izvirov;
- spoznati in razumeti različne vrste učenja in njihove značilnosti.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje predmetno-specifične kompetence:

1. učinkovito vplivanje na razvoj svoje osebnosti;
2. preventivno preprečevanje motenj prehranjevanja in tveganega vedenja;
3. razvijanje in uporaba produktivnih strategij učenja.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
1. Učinkovito vplivanje na razvoj svoje osebnosti	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna in razume nekatera osnovna razmerja med telesom in duševnostjo; • ve, kako duševni dejavniki vplivajo na telesne in obratno; • ve, kateri dejavniki okolja vplivajo na razvijanje telesne sheme in telesne podobe • zaveda se pomena občutkov in čustev za učinkovit telesni razvoj in ples; • razume nekatere osnovne nevropsihološke procese, ki vplivajo na odnos do telesa in samega sebe 	<ul style="list-style-type: none"> • oblikuje svoj psihološki profil in ga po potrebi spreminja, dopolnjuje, razvija; • uči se vplivati na svoj psihološki profil in prepoznavati negativne dejavnike, ki vplivajo nanj (občutki tesnobe in bolečine, neadekvatnosti, tekmovalnosti, agresivnosti, zavisti, perfekcionizma)
2. Preventivno preprečevanje motenj prehranjevanja in tveganega vedenja	
<ul style="list-style-type: none"> • razume izvire bolečine, tveganega vedenja, perfekcionizma, tekmovalnosti; • razume psihološko, evolucijsko, družbeno, kulturno in metafizično naravo učenja, motivacije in logike uspeha v življenju; • prepozna telesne znake motenj prehranjevanja in tveganega vedenja in se pogovarjajo o njih 	<ul style="list-style-type: none"> • izvaja tehnike in metode psihološkega dela, ki omogoča in zagotavlja avtorefleksivnost oziroma razumevanje socialnih, osebnih, kulturnih in družbenih procesov, zaradi katerih lahko nastanejo poškodbe, osebnostne težave in motnje prehranjevanja; • spremlja telesne in duševne znake, ki lahko nakazujejo možnosti poškodovanja in samopoškodovanja in jih reflektira; • uporablja osnovne tehnike sproščanja – dihalne vaje, avtogeni trening, postopno mišično sproščanje; • sestavi program psihične priprave in zna s soplesalci ali učenci delovati skladno s spoštovanjem, pravili ferpleja in etike; • opiše telesne znake motenj prehranjevanja in tveganega vedenja; • zapisuje si znake, ki spremljajo občutke bolečine in se pogovarja o njih

3. Razvijanje in uporabljanje produktivnih strategij učenja	
<ul style="list-style-type: none">• pozna dejavnike, ki vplivajo na učenje in kako;• razume smisel in pomen učenja za lastni razvoj in uspeh v življenju;• zaveda se pomena strategij učenja za telesni in duševni razvoj ter razvija ustrezne oziroma sebi najbolj primerne strategije;• razume učenje kot proces, s katerim človek uresničuje svoje potenciale;• razume učenje kot socialni in družbeni proces;• razume afektivne in kognitivne potrebe človeka;• pozna oziroma razume učenje kot razlaganje in razumevanje realnosti na različne načine	<ul style="list-style-type: none">• oblikuje svoje strategije učenja in jih po potrebi dopolnjuje, razvija, spreminja;• upošteva psihofizične zmožnosti za učenje v posameznih razvojnih obdobjih in individualne posebnosti ter potrebe otrok;• uporablja strategije učenja v vsakdanjem življenju in se uči iz učinkov, ki jih proizvaja (avtorefleksivnost);• izvaja različne tehnike in metode učenja na sebi, eksperimentira z novimi metodami in pristopi k učenju;• vodi dnevnik, v katerih zapisuje opažanja o lastnem učenju, hitrosti, učinkovitosti in kakovosti;• spremlja nevroznanstvene raziskave, pomembne za razvijanje strategij učenja;• opisuje spremembe, nastale na podlagi učenja, in se pogovarja o njih;• spremlja telesne in duševne znake, ki lahko nakazujejo možnosti neučinkovitega učenja, in se uči iz njih;• zapisuje si znake in občutke, ki spremljajo neuspeh, in se pogovarja o njih

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Skupaj 60 ur dela študenta pri delodajalcu (2 KT).