



# Meta-vještine u učiteljskom radu

doc. dr. sc. Darko Hren  
Filozofski fakultet Sveučilišta u Splitu

## META-VJEŠTINE



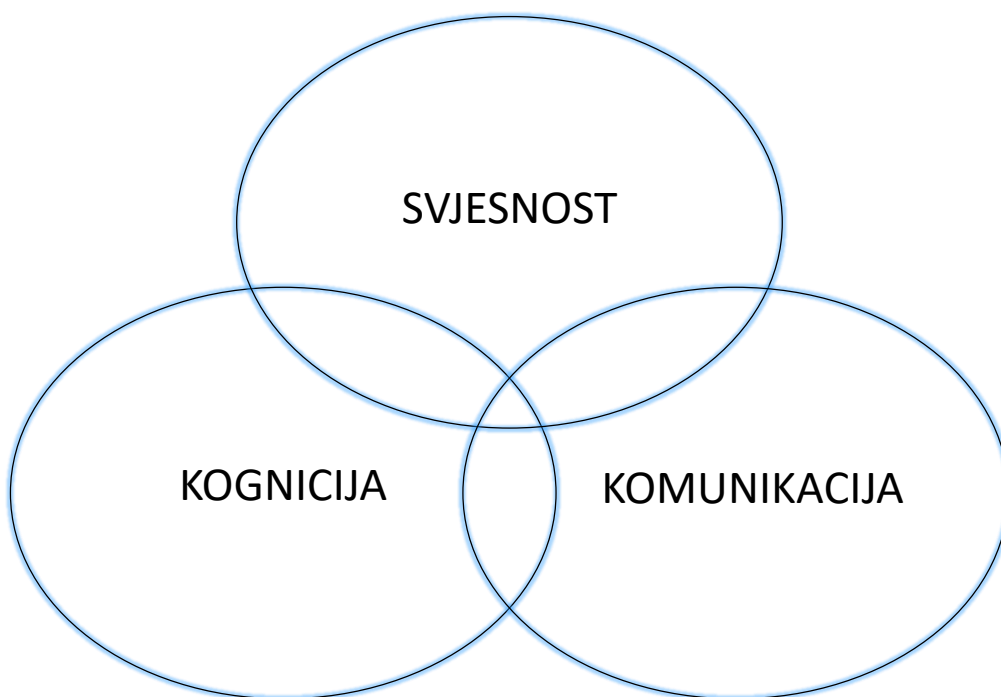
Znanja, sposobnosti i vještine koje prožimaju naše cjelokupno djelovanje u profesionalnom i privatnom životu.



# META-VJEŠTINE

Tri razine:

- Egzistencijalna
- Psihološka
- Društvena

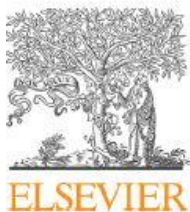




## POMNOST (engl. *mindfulness*)

J. Kabat-Zinn (1994):

**„Usmjeravanje pažnje na poseban način: namjerno, u sadašnjem trenutku i bez vrednovanja“.**



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

### Teaching and Teacher Education

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/tate](http://www.elsevier.com/locate/tate)

#### Reviews

A systematic review of mindfulness interventions for in-service teachers: A tool to enhance teacher wellbeing and performance

Yoon-Suk Hwang <sup>a,\*</sup>, Brendan Bartlett <sup>a</sup>, Melissa Greben <sup>b</sup>, Kirstine Hand <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Australian Catholic University, Australia

<sup>b</sup> Melissa Greben Psychology, Australia

## **Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis**

Michael de Vibe, Arild Bjørndal, Sabina Fattah, Gunvor M Dyrdal, Even Halland, Emily E Tanner-Smith

A Campbell Systematic Review  
2017:11

Published: November 2017  
Search executed: November 2015

## **Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students**

Brandy R. Maynard, Michael R. Solis, Veronica L. Miller, and Kristen E. Brendel

A Campbell Systematic Review  
2017:5

Published: March 2017  
Search executed: May 2015



## IZVRŠNE FUNKCIJE (engl. *executive functions*)

- Inhibitorna kontrola (samokontrola)
- Radno pamćenje
- Kognitivna fleksibilnost



- Rasuđivanje
- Rješavanje problema
- Planiranje



## IZVRŠNE FUNKCIJE (engl. *executive functions*)

- Mentalno zdravlje
- Tjelesno zdravlje
- Kvaliteta života
- Spremnost za školu
- Školski uspjeh
- Uspjeh u poslu
- Bračni sklad
- Javna sigurnost



## IZVRŠNE FUNKCIJE (engl. *executive functions*)



- Oslabljene su nam kad smo:
  - Tužni
  - U stresu
  - Usamljeni
  - U slabom tjelesnom stanju
- Općenito kad nam nisu zadovoljene tjelesne, emocionalne ili društvene potrebe

## KOMUNIKACIJA



- Stvaralački proces
  - Medij
  - Vještina
  - Proces



## MEDIJ

- Verbalni
- Neverbalni
- Paraverbalni



## SVOJSTVA KOMUNIKACIJE

- Nije moguće ne komunicirati
- Nema početka ni kraja
- Uvijek se odvija na više od jedne razine



## TEMELJNE VJEŠTINE

### •Slušanje!!!

**PEANUTS CLASSICS** By Charles M. Schulz



## TEMELJNE VJEŠTINE



### • Prepreke slušanju

- Prosuđivanje
- Davanje savjeta
- Uspoređivanje
- Filtriranje
- Uvježbavanje odgovora
- Vrebanje
- Skretanje
- ...

### • Stvarno slušanje:

- **Puna pažnja** (sada i ovdje)
- **Sadržaj + osjećaji**
- **Provjera**
  - Parafraziranje
  - Razjašnjavanje
  - Povratna informacija





## TEMELJNE VJEŠTINE

+

### • Jasne poruke

- Činjenice
- Misli
- Osjećaji
- Potrebe

- Pažnja
- Poštovanje
- Povezivanje
- Spremnost na rješavanje sukoba
- Humor
- Suosjećanje
- Osmjeh i kontakt očima
- Ne žalite se

## PROCES (otvorenost za neočekivano!)



### • Nužne **navike uma:**

- Mentalna fleksibilnost
- Regulacija emocija
- Kreativnost u odnosima/rješavanju sukoba
- Praštanje i obnavljanje odnosa nakon sukoba
- **Rješavanje problema „u hodu”**



## PROCES

- Svjesnost o sebi
- Svjesnost o drugima
  - osjećaji – empatija
  - kognicije – teorija uma



## Svjesnost o drugima

OSJEĆAJI – EMPATIJA

KOGNICIJE – TEORIJA UMA

IMPROVIZACIJA – temeljna načela:

- 1) Omogućite partneru da se osjeća dobro (i pametno)
- 2) Naučite vjerovati svojim “instinktima”
- 3) Vježbajte “*Da i...*”

- i...svu svoju **pažnju** stavite u **sada** i **ovdje**

