

Sjálfsmat

Sjálfsmat er mikilvægur þáttur í öllu námi og þjálfar nemendur í að hugsa um eigin hugsun. Á ensku er stundum gerður greinarmunur á *self-assessment* og *self-evaluation*. Self-assessment vísar þá til mats nemenda á því sem þeir hafa lært, þ.e. hversu vel þeir hafa tileinkað sér tiltekið námsefni. Self-evaluation snýst hins vegar um mat nemenda á því hvernig þeir læra, þ.e. hugsun þeirra og námsaðferðum.

Færni í sjálfsmati hefur áhrif á hvernig tekist er á við hlutina og hversu góðum tókum menn ná á því sem þeir eru að gera. Fyrir grunnskólanema má skipta þjálfun í sjálfsmati í fjögur þrep:

- 1 Nemendur taka þátt í að skilgreina viðmiðun eða mælikvarða.
- 2 Nemendur fá tilsögn í hvernig á að nota viðmiðunina.
- 3 Nemendur meta sig og fá viðbrögð við sjálfsmatinu.
- 4 Nemendur nota sjálfsmatið sem grunn til að byggja á áætlun um betri árangur.

Nemendur geta notað viðfangsefni í ýmsum námsgreinum til að þjálfa sig í sjálfsmati, bæði hvað viðkemur námsefni og aðferðum. Hér er hins vegar

megináhersla lögð á að nota sjálfsmat í þeim tilgangi að nemendur kynnist sjálfum sér betur og verði meðvitaðri um hverju þeir geta stjórnað. Sjá vinnublað 8.

Sjálfsmat nemenda stjórnast oft af sjálfsmynd þeirra, hversu öruggir þeir eru og hversu miklar kröfur þeir gera til sín. Það er því ekki úr vegi að byrja á umræðum um okkur sjálf, hvernig við metum okkur sjálf, hvernig aðrir meta okkur og hvaða áhrif það hefur á vellíðan okkar. Heilbrigð sjálfsmynd felst í

- Að þekkja eigin tilfinningar og áhrif þeirra
- Að þekkja eigin styrk og veikleika
- Að hafa trú á eigin getu
- Að eiga góð samskipti við aðra
- *Að þekkja sinn innri mann, það sem skiptir mann máli, innri styrk og innsæi*

Hver einstaklingur hefur þörf fyrir: að vera hæfur; að vera einhvers virði; að hafa stjórn á málum.

Sjálfsmat er bæði jákvætt og neikvætt mat á *raunsjálfi*, þ.e. hver er ég núna? Hverjar eru sterkar og veikar hliðar mínar? *Fyrirmyndarsjálf*ð snýst um hvernig einstaklingurinn vill vera og *Pygmalion-sjálfi* um hvernig einstaklingurinn heldur að aðrir telji hann vera. Mat annarra og væntingar hafa mikil áhrif á sjálfsmynd. Áhrif Pygmalion-sjálfsins má orða þannig:

Ég er ekki það sem ég held að ég sé.

Ég er ekki það sem þú heldur að ég sé.

Ég er það sem ég held að þú haldir að ég sé.

Sjá vinnublöð 9, 10 og 11.

Viljastýrt nám er lykilatriði í að bæta sjálfan sig, þ.e. að þróa eða styrkja meginatriði þess hver þú ert, hver þú vilt verða eða hvoru tveggja. Það felur í sér að móta skýra hugmynd um *fyrirmyndarsjálfi* og nákvæma mynd af *raunsjálfi* – hver þú ert núna – skilja breytingarferli, þau skref sem þarf að taka til að ná fram breytingum. Viljastýrt nám felur í sér fimm uppgötvunar og markmiðið er að nota hverja uppgötvun sem tæki til að gera þær breytingar sem nauðsynlegar eru til að verða tilfinningagreindur stjórnandi og ná tökum á öllum þeim hæfnisþáttum sem því fylgja. Nám af þessum toga er háttbundið: þrepin liggja ekki slétt og felld framundan en þau fylgja ákveðinni röð og hvert þrep krefst mismunandi langs tíma og fyrirhafnar.



Fyrsta uppgötvun: Fyrirmyndarsjálfíð – hver vil ég verða?

Önnur uppgötvun: Raunsjálfíð – hver er ég? Hver er styrkur minn og veikleiki?

Þriðja uppgötvun: Námsáætlun mín – hvernig get ég byggt á styrkleika mínum og dregið úr veikleika?

Fjórdá uppgötvun: Að gera tilraunir með og æfa mig í nýrri framkomu, hugsun og tilfinningum þar til ég hef náð góðum tökum á því.

Fimmta uppgötvun: Að þróa tengsl sem veita þann stuðning og traust sem þarf til að breytingar geti átt sér stað. (Boyatzis og Goleman, 2002:109–112).