



Socialno in čustveno učenje na daljavo

9. (virtualni) slovenski preventivni dnevi, 10.12.2020



S podpora:





Preventivni okvir javnega zdravja (2019)



“Promoting Positive Adolescence Health Behaviour” (2020)

Optimalno zdravje

“ ... je dinamično ravnovesje fizičnega, čustvenega, socialnega, duhovnega in intelektualnega zdravja ». (O’Donnell, 2009, str. iv).

DIMENZIJE:

1. **Fizično zdravje** je stanje telesa.
2. **Čustveno zdravje** je sposobnost spoprijemanja s stresom ali izogibanje stresu in drugim čustvenim izzivom.
3. **Socialno zdravje** je sposobnost oblikovanja in vzdrževanja ter negovanja odnosov z družino, prijatelji, sodelavci, sosedi in drugimi.
4. **Duhovno zdravje** – namen v življenju, ljubezen, upanje, mir in dobrodelnost. Za nekatere ljudi to izhaja iz tega, da so del organizirane verske skupnosti.
5. **Intelektualno zdravje** zajema dosežke na področju akademskih, kariernih, prostočasnih in kulturnih dejavnosti.

MAJ,
UPAM, DA BO KORONA KMALU
ODŠLA IN BOMO SE LAHKO V
ŠOLI NA BLISU IGRALI IN
ZABAVLI.

ivo



DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV V SLOVENIJI (Jeriček, 2018)

- * Naraščanje psihosomatskih simptomov; 28 % vsaj 2 na teden - najpogosteje nespečnosti(22,4 %), nervoznosti(20,4 %), razdražljivosti(18,9 %) in potrtosti(16,2 %).
- * Povečevanje obiskov zdravstvenega sistema zaradi duševnih motenj.
- * Šola je vse pogosteje vir (pre)obremenitev in mladostnikom ni všeč.
- * Spremembe v tveganih vedenjih; zmanjševanja kajenja tobaka, povečevanje uporabe konoplje ...



Težave mladih

- * Spletno trpinčenje, nadlegovanje,
- * motnje spanja,
- * motnje pozornosti, koncentracije, fokusiranja ... površno branje, preletavanje besedil, hitro in raztreseno razmišljanje ter površinsko učenje.






Zakaj je SOCIALNO in ČUSTVENO UČENJE pomembno?

Mentimeter
mentimeter.com – 72 07 38 3

Go to www.menti.com and use the code 72 07 38 3

Kakšen občutek/čustvo prevladuje pri vas v situaciji COVID-19? 



Press S to hide image





Samozavedanje

Zmožnost prepoznati čustva drugih, misli, prednosti in omejitve, razumeti, kako le-to vpliva na vedenje, razvoj optimizma, samozavesti. Vključuje:

- Prepoznavanje čustev;
- Pravilno samopercepcijo;
- Prepoznavanje prednosti;
- Samozavest ;
- Samoučinkovitost.

Samokontrola

Zmožnost uravnavanja čustev, misli in vedenja, kontrola manj prijetnih čustev, prednosti, motivacije, postavljanja dosegljivih osebnih in učnih ciljev. Vključuje:

- Nadzor nad stresom;
- Samodisciplino;
- Samomotivacijo;
- Postavljanje ciljev;
- Organizacijske veščine.



Odgovorno sprejemanje odločitev

Zmožnost sprejemanja pozitivnih izbir, ki temeljijo na etičnih in moralnih vrednotah in vrednotenja posledic različnih akcij, upoštevajoč dobrobit drugih. Vključuje:

- Prepoznavanje problema;
- Analizo situacije;
- Reševanje problema;
- Vrednotenje;
- Refleksijo;
- Etično odgovornost.

Socialno zavedanje

Zmožnost prepoznavanja stališč drugih, razvoj empatije in razumevanje družbenih in etičnih norm v različnih okoljih. Vključuje:

- Zavzemanje perspektive drugih;
- Empatijo;
- Spoštovanje raznolikosti;
- Spoštovanje drugih.

Veščine, potrebne za vzpostavljanje odnosov

Zmožnost vzpostavljanja in ohranjanja pozitivnih odnosov, komunikacije, poslušanja, sodelovanja, iskanje in nudenje pomoči, upiranje družbenemu pritisku. Vključuje:

- Komunikacijo;
- Družbeno angažiranost;
- Vzpostavljanje odnosov;
- Timsko delo.

Socialno in čustveno učenje je definirano kot proces pridobivanja in učinkovito uporabljenega znanja, stališč in veščin, ki so pomembni pri prepoznavanju in obvladovanju čustev; razvoju čuta in skrbi do drugih, sprejemanju odgovornih odločitev; vzpostavljanju pozitivnih odnosov in ustreznega ravnanja v težjih situacijah. (CASEL,2020)

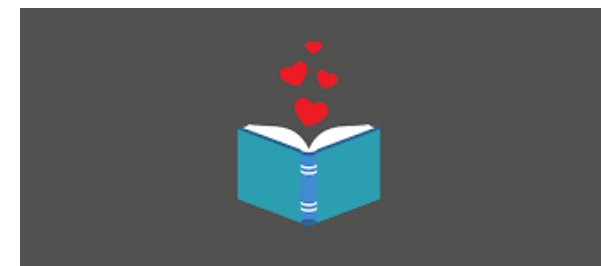
Torej, zakaj socialno in čustveno učenje?



Vpliv na:

1. ... pozornost, pomnjenje in učenje.
2. ... odločitve, ki jih sprejemamo.
3. ... kakovost naših odnosov.
4. ... fizično in psihično zdravje.
5. ... kreativnost in delovanje.

Pozornost, pomnjenje in učenje



- Anksioznost, stres, jeza, dolgčas – “način preživetja.
- Kratkotrajni (občasni) stres – dolgotrajni ali kronični stres.
- Učenci ob povratku v šolo



Anksioznost,
stres, jeza,
dolgčas ...



UČENJE

Navdih,
radovednost

...

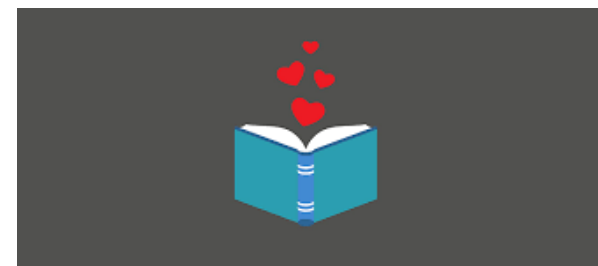


UČENJE

Anksioznost,
stres, jeza,
dolgčas ...

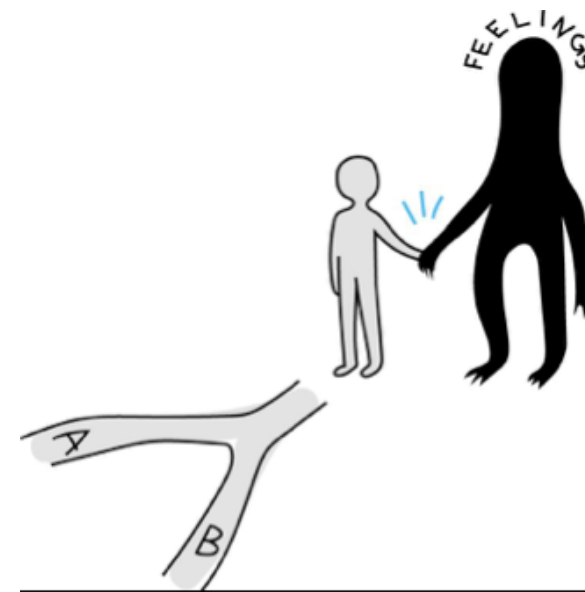
Pomembni koraki

- Učinkovito soočanje s stresom – obvladovanje.
- Vzpostavljanje varnega učnega okolja (za otroke in odrasle).
- Ustvariti čim več priložnosti za doživljanje navdiha in radovednosti (otroci in odrasli).



Sprejemanje odločitev

- Kako čutimo/občutimo vpliva na naše izbire in odločitve.
- Raziskave - ko čustvu/občutku pripišemo dejanski vzrok, je manj verjetno, da bo le-to vplivalo na naše odločitve.



Kakovost naših odnosov



- Čustva so signali – ali se lahko približamo drugi osebi ali ne?
- Učenci ob povratku v šolo.



VAJICA 😊

(1) V naslednjih nekaj tednih razmišljajte malo o ljudeh, s katerimi delate – napišite njihova imena in prvo čustvo/občutek, ki ga občutite, ko pomislite na to osebo.

(2) Nato se vprašajte, če to čustvo/občutek vpliva na to, kakšen odnos imate do te osebe (kako ga/jo pozdravite, ravnate z njo/njim ...).

S pomočjo te strategije lahko krepimo naše samozavedanje glede kakovosti naših odnosov.

Fizično in psihično zdravje

- Pozitivni stres vs. negativni stres (distres).
- Vpliv miselne naravnosti glede stresa.
- Raziskave – izkušnje prijetnih čustve/občutkov lahko uravnavajo negativne učinke stresa – **naučiti se moramo, kako se učinkovito spoprijeti s stresom (miselna naravnost).**



Kreativnost in delovanje

- Čustva/občutki so kot gorivo kreativnih procesov (čustvene veščine!).
- Pomanjkanje veščin za spopadanje z razočaranjem, neizpolnjenimi pričakovanji, razočaranjem, tesnobo, nesprejemanje povratne informacije – vpliv na kreativnost/delovanje.



Kaj pa otroci s posebnimi potrebami?

RAZMISLEK O NEPRIJETNIH ČUSTVIH

(1) Ni slabih čustev – vsa čustva so informacije, ki nam lahko pomagajo pri doseganju naših ciljev. Kljub temu mnogi od nas nekatera čustva še vedno doživljamo kot slaba.

Vzemite si trenutek in pomislite na svoja čustva, ki ste jih kadar koli v življenju dojemali kot slaba ali negativna (tista, ki jih običajno ignoriramo, poskušamo zatreti ali pa samo upamo, da bodo izginila).

Vprašajte se: “**Ali lahko na ta čustva gledam drugače?**”

Kakšne informacije mi sporočajo ta čustva?

Ko/če jih pametno uporabim – kako lahko ta čustva pomagajo meni (učitelj, starš idr.) in otrokom?

UPORABA ČUSTEV V VSAKODNEVNEM ŽIVLJENJU

(1) Čustva so informacije. Ko razumemo, kaj nam sporočajo, so lahko zelo koristna. Opišite, kako so vam (vašim učencem/otrokom) čustva pomagala/vas ovirala na področjih, ki smo jih omenjali (našteta so spodaj).

Bodite specifični glede čustev in situacij.

** POZORNOST/POMNJENJE/UČENJE * SPREJEMANJE ODLOČITEV * KAKOVOST NAŠIH ODNOSOV*

** FIZIČNO/PSIHIČNO STANJE * KREATIVNOST/DELOVANJE*

(2) Katero je tisto ključno sporočilo, ki ga želite deliti z drugimi glede moči, ki jih imajo čustva?

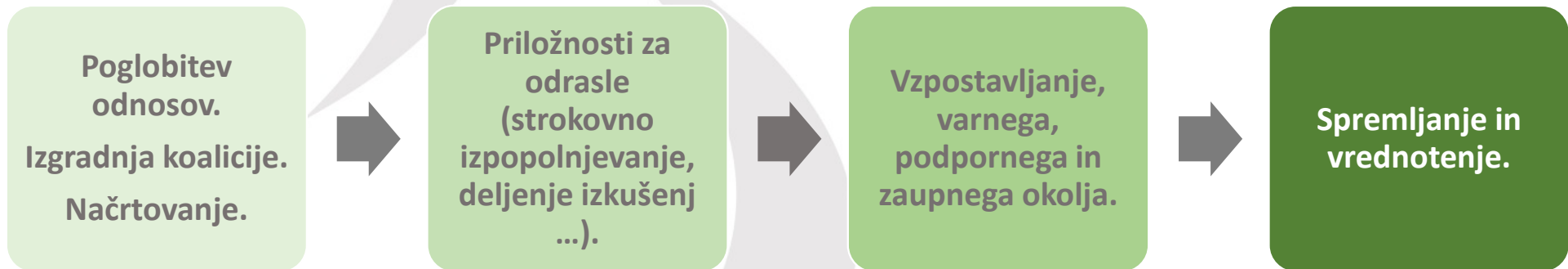


Zakaj SOCIALNO IN ČUSTVENO UČENJE zdaj?

Pomembno:

- ... je imeti odprt um – socialno in čustveno učenje je nekaj, kar je **možno učiti v šoli.**
- Najbolj učinkovit pristop na področju socialnega in čustvenega učenja je **sistematičen.**
- Vključenost socialnega in čustvenega učenja v **kurikulum** (od vrtcev dalje), **metode poučevanja, šolsko prakso nasploh, šolsko politiko - v sodelovanju z družinami in lokalno skupnostjo.**

Sistematičen pristop



Učenje na daljavo



- VPLIV ŠOLSKE KLIME/KULTURE – še vedno prisoten.
- Norme in vrednote, kakovost odnosov, spoštovanje različnosti, fizična in čustvena varnost, praksa učiteljev.
- **Šole s pozitivno klimo** – boljši akademski uspeh, manj nasilja, večja vključenost otrok, večje zadovoljstvo s šolo (učitelji – manj stresa, izgorelosti, večje zadovoljstvo).

Enaki principi, drugačne strategije



- Ne gre za spreminjanje tradicionalnih domen (varnost, praksa učiteljev, norme ...)
- Možni koraki ...

FIZIČNA IN PSIHIČNA VARNOST



- Kodeks učenja (klepetalnica, snemanje, fotografiranje ...).
- Jasna navodila, kje in kako vzpostaviti stik s svetovalno službo.
- Zavarovanje z geslom.
- Izkoristite obstoječa ozadja (pravila glede menjavanja ozadij, predpraznično vzdušje, rojstni dnevi).
- Začenjajte srečanja z učenci tako, da jih vprašate, kako se počutijo.

UPOŠTEVANJE RAZLIČNOSTI



- Različne življenjske okoliščine učencev.
- Imejte v mislih izzive družin, povezane z zdravjem in financami.
- Delo nalagajte previdno/postopoma (razlike med učenci).
- Stigma?
- Zagotavljajte učne materiale v različnih oblikah. Snemajte srečanja.
- Vključujte starše/skrbnike.

ODNOSI

- Načrtujte čas za delo po skupinah (skupni projekti).
- Pomoč sodelavcem.
- Individualna srečanja z učenci.
- Spodbujajte skupno odločanje.



PRAKSA UČITELJEV



- Podpora učiteljem.
- Modelirajte potrpežljivost in sočutje.
- Osredotočajte se na individualne učne cilje (dovolite jim, da si sami postavijo učne cilje).
- Povezujte akademsko znanje in učenje empatije, odgovornega sprejemanja odločitev, etike, reševanje konfliktov in regulacije čustev.

STALNO SPREMLJANJE



- Tudi v virtualnem šolskem okolju lahko (in bi morali) vrednotiti šolsko klimo.
- Ob povratku v šolske klopi bodo te informacije dobra izhodiščna točka za delo naprej.
- Orodje za samoocenjevanje za učitelje – sporočite.

Načrti:

- Delo z učitelji, drugimi odraslimi,
- Spletna orodja – predavanja
- Lions QUEST program
- MIZŠ
- ...

A large, light grey, stylized logo consisting of two curved, overlapping shapes that form a partial circle or a large letter 'S'.

Thank You!

Hvala za vašo pozornost!

info@institut-utrip.si