

Razširjeni program OŠ – Predstavitev za ravnatelje
Vsebina: Dejavnosti RaP, ki podpirajo dobre odnose in osebni razvoj, blagostanje ter duševno zdravje učencev



Tamara Malešević, svetovalka

13. februar 2019



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

USPOSABLJANJE ZA IZVAJALCE RAP-a: GIBANJE IN ZDRAVJE za dobro telesno in duševno počutje

- **KAJ** – vsebine in cilji teh dejavnosti?
- **KAKO IZVAJATI** te dejavnosti?
- **KDO** naj izvaja te dejavnosti?
- Primer izvedbe na šoli.

KAJ izvajati?

Poudarek na:

NESTORILNOSTNO naravnanih dejavnostih v **prijetnem** socialnem okolju.

KURIKULARNI
DOKUMENT

• Vsebine iz 3. sklopa **VARNOST IN ZDRAVJE**

- Telesno in **duševno zdravje ter počitek**.
- Zdravo, varno, kakovostno **preživljanje prostega časa**.
- Preprečevanje odvisnosti.
- Preprečevanje različnih oblik nasilja.

IZZIDI ZA
UČENCE

• Samoregulacija čustev, misli in vedenja; osebnostna prožnost (rezilientnost), soočanje s stresom, odločanje in reševanje problemov, izvršilne spretnosti, samoučinkovitost (cilji in doseganje), asertivnost (reči „NE“), samopodoba in samozaupanje, prožna miselnost ...

• **Duševno zdravje in Psihično in subjektivno BLAGOSTANJE „Wellbeing“**
(pr.Musek):

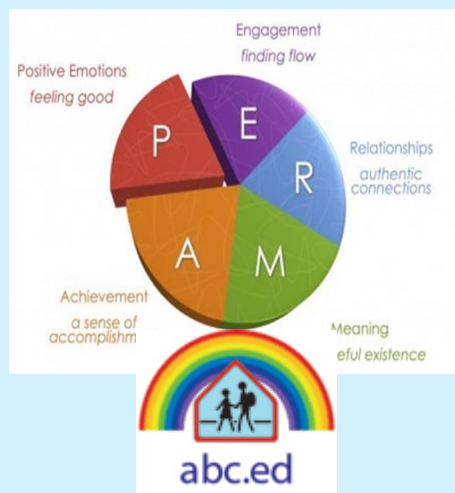
PROGRAMI IN
DEJAVNOSTI

- **POZITIVNA EDUKACIJA** (Seligman v L. Musek, 2018):
- **SOCIALNO IN ČUSTVENO UČENJE** (CASEL v Kozina 2018)

Nekateri v Sloveniji uveljavljeni in dokazano učinkoviti programi za osnovnošolce s področja čustvenega in socialnega učenja oz. pozitivne edukacije



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



#tosemjaz prijatelj med odraščanjem



„LE Z DRUGIMI SMO“ (ZRC SAZU)



CAP program za preventivo nasilja in zlorabe otrok: Kako se lahko o neprijetnih stvareh pogovarjamo na varen, pozitiven način

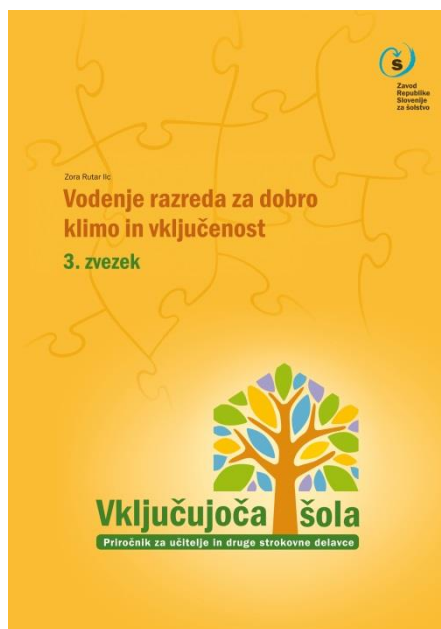
Preventivni program za delo z otroki in mladostniki po metodi dr. Roberta Reasonerja



Vključenost vseh: dobra klima ter čustveno in socialno opismenjevanje



Npr. 4 R – pravila reagiranja ob (lažjih) disciplinskih problemih



Npr. Počutim se sprejetega in upoštevanega.

Kako se počutijo učenci in kakšna je klima v razredu?

»Socialna vključenost učenca je eden od pomembnih varovalnih dejavnikov pred učnimi težavami.«

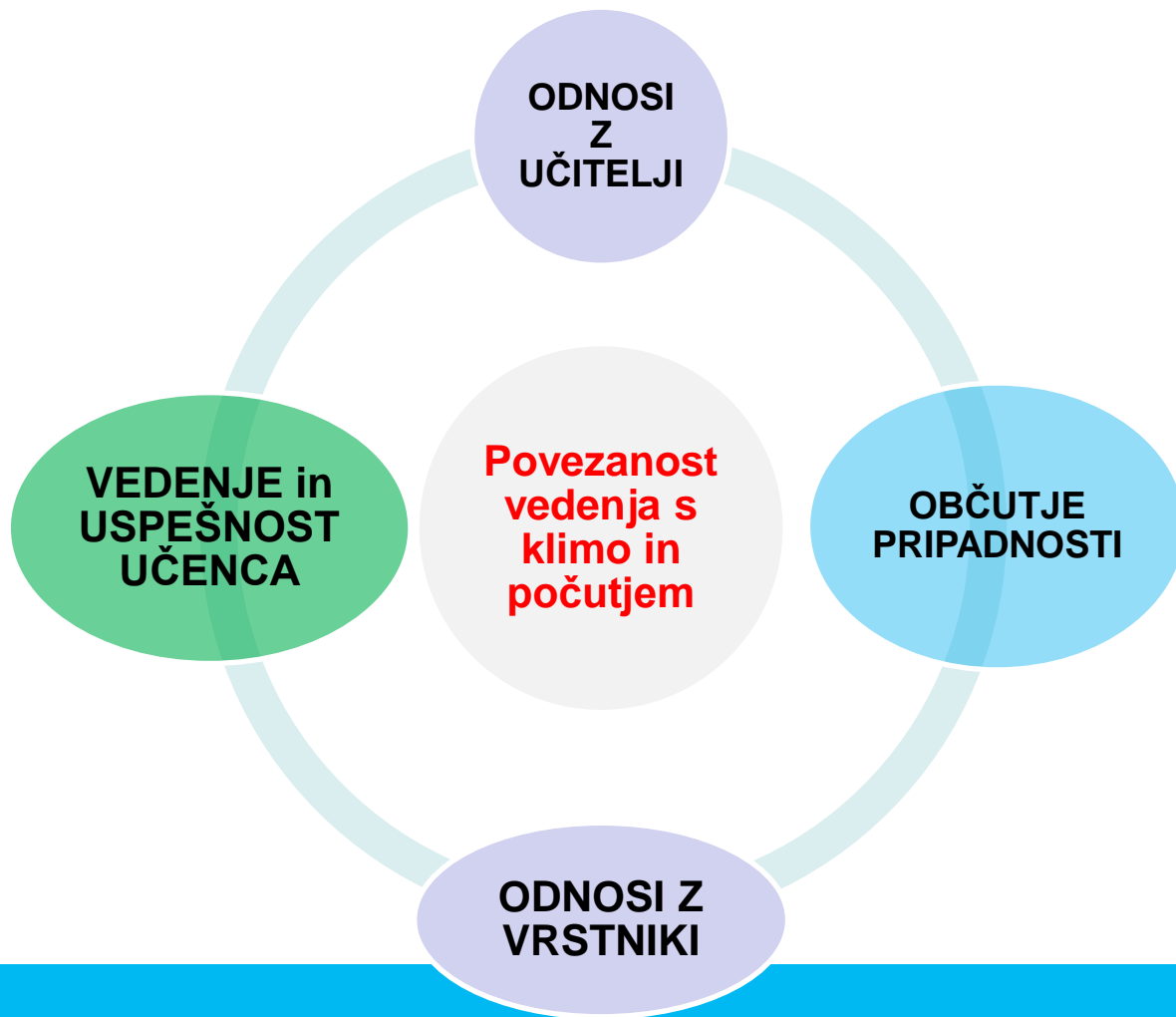
Pešjak in Pešjak, 2015, str. 19

Učenci lahko svoje doživetje klime ugotovljajo s pomočjo spodnje lestvice.

Kako dobro se počutim v razredu?					
Označi, kako močno se strinjaš s spodnjimi trditvami (5 – ocena za najmočnejše strinjanje, 1 – močno nestrinjanje):					
V razredu se dobro znajdem.	1	2	3	4	5
Vem, kaj se pričakuje od mene.	1	2	3	4	5
Počutim se varnega in neogroženega.	1	2	3	4	5
Počutim se sprejetega in upoštevanega.	1	2	3	4	5
Menim, da sem pravično obravnavan.	1	2	3	4	5
Zaupam vase in v svoje zmožnosti.	1	2	3	4	5
Zmorem se sprostiti.	1	2	3	4	5
Lahko se zberem in zavzeto delam.	1	2	3	4	5
Zmorem kritično pogledati na svoje delo.	1	2	3	4	5
Zmorem sprejeti dobronamerno povratno informacijo.	1	2	3	4	5
Pripravljen sem kaj spremeniti, če vidim, da je treba.	1	2	3	4	5
Upam si poskusiti kaj novega.	1	2	3	4	5
Sprejemam, da smo si različni.	1	2	3	4	5
Ob nesporazumih se mirno pogovorimo.	1	2	3	4	5
Čutim, da se dobro razumemo in smo močno povezani.	1	2	3	4	5
Vem, da si bomo pomagali, ko bo treba.	1	2	3	4	5
Dobro sodelujemo.	1	2	3	4	5
Večinoma smo zavzeti za učenje.	1	2	3	4	5
Držimo se dogovorov.	1	2	3	4	5

KAKO? Discipliniranje ali poudarek na dobrih odnosih in pripadnosti?

Juvonen 2006, Vzajemna povezanost odnosov in vpliv na vedenje učencev



KAKO → IGRA in IGRALNE DEJAVNOSTI

W. Glasser: 5 temeljnih potreb:

- preživetje,
- ljubezen in pripadnost,
- moč,
- svoboda in
- **ZABAVA**, ki vsebuje potrebo po uživanju, po igri in po humorju.

➤ Prosta igra (sama sebi namen) in **igralne dejavnosti (imajo določen cilj).**

Vrste in učinki iger (Marjanovič Umek, 2009):

- Igre „prerivanja, lovljenja“: **soc. kompetentnost, reševanje problemov, odločanje.**
- Igre s pravili: **samoregulacija.**
- Igra vlog in sociodramska : **opazovanje drugega, posnemanje, domišljija, zavzemanje perspektive drugega, govor...**
- Socialna igra mladostniku omogoča soočanje s konflikti in čustvi, preizkušanje strategij za reševanje soc. problemov: **krepi osebno čvrstost, sproščanje, pogajanje, razrešitev...**

ZAKAJ PREŽIVLJATI PROSTI ČAS V ŠOLI?

Dodana vrednost RaP-a:

Pridobivanje socialnih izkušenj in doživljanje občutkov pripadnosti
V SKUPINI VRSTNIKOV



V VRSTNIŠKI SKUPINI otroci in mladostniki:

1. Spoznajo svoje cilje, interese, sposobnosti in osebnostne značilnosti. **IDENTITETA**
2. Ustvarijo si socialni položaj – **PRIPADNOST, UGLED.**
3. Najde sebi podobne, prijatelje, čustveno podporo **RAZUMEVANJE, POTRDITEV, PRIJATELJSTVO, SAMOURAVNAVANJE.**
4. Pridobijo potrebne informacije - **INFORMIRANOST.**
5. Učijo se ustvarjati **svoj kontekst in način** za preživljanje **PROSTEGA ČASA.**

(prilagojeno po Coleman in Henry, 1991, Zupančič, 2009)

KDO IZVAJA

dejavnosti čustvenega in socialnega učenja oz. pozitivne edukacije?

- Ima afiniteto do razumevanja in suverenega podpiranja čustvenega sveta otrok in mladostnikov (Rutar Ilc idr, 2017) ter je sam čustveno odziven in stabilen.
- ODNOSNA KOMPETENCA UČITELJA (Juul, Vidmar, 2016)
- Se zna igrati, je fleksibilen in ustvarjalen.
- Učitelj, priljubljen med učenci - še posebej pomembno na predmetni stopnji.
- V sodelovanju in s podporo svetovalnega delavca.



Primer modela izvedbe teh vsebin na eni šoli: Vsak teden javno razglasijo eno VEŠČINO TEDNA – LETNO 30 VEŠČIN:

- Promotor zdravja na šoli (koordinator vsebin za ZOS razvoj ali za pozitivno edukacijo) učiteljem pošlje 3-5 igralnih dejavnosti za različne starosti učencev namenjenih razvijanju te veščine.
- Vsi učitelji ob različnih priložnostih izvajajo te dejavnosti z učenci npr. na razrednih urah, ob nadomeščanjih in v okviru RAP-a...
- Primeri veščin tedna:
 - POSLUŠAM IN POGOVARJAM SE;
 - POSTAVIM SE ZASE;
 - ZAUPAM IN SODELUJEM;
 - MOJI POTENCIALI IN INTERESI;
 - JAZ IN NEUSPEH;
 - KAKO SE SPROŠČAM;
 - PREPOZNAVAM, SPREJEMAM IN IZRAŽAM SVOJA ČUSTVA;
 - PREVZEMAM ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE,
 - PRIPOVEDUJEM ZGODBO..

Dober primer prepletanja obveznega in razširjenega programa!

Viri (vse prevzeto 1.2.2019):

- <http://www.nijz.si/sl/programi/to-sem-jaz>
- <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
- <https://www.abced.si/perma-model-1>
- <http://handinhand.si/?lang=sl>
- <http://isainstitut.si/isa/cap-program-za-preventivo-zlorabe-otrok/>
- <http://izstekani.net/wp-content/uploads/2013/09/prirocnik-za-ucitelje-3-izdaja-predogled.pdf>
- <http://www.iev.si/slv/framework/>
- <https://lezdrugimismo.si/sl/e-ucilnica>

