

Razširjeni program OŠ
Usposabljanje za izvajalce dejavnosti s področja
GIBANJA IN ZDRAVJA
ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE



Zora Rutar Ilc in Tamara Malešević, svetovalki

marec 2019



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Program srečanj 13. in 28.3.2019

9:00 – 9.15	Uvodni pozdravi
9.15 - 10.00	Aktivnosti: „Kaj potrebujem za dobro sodelovanje?“ (povezovalc) Lestvica počutja, Opomnik za dobro klimo in vključenost
10.00 - 10.45	Osnovna izhodišča za izvajanje vsebin s področja DUŠEVNEGA ZDRAVJA in PSIHIČNEGA BLAGOSTANJA S SOCIALNO - ČUSTVENIM UČENJEM
10.45 – 11.00	Aktivnosti: Ogled kratkega filma in komentar
11:00 – 11:30	Odmor
11.30 - 13.00	Model ČUSTVENEGA IN SOCIALNEGA UČENJA „CASEL“ O čustvih in njihovem samouravnavanju Mala šola SČU (aktivnosti) Aktivnosti iz programa TO SEM JAZ (NIJZ)
13:00 – 13:30	Odmor
13:30 – 14:30	Priprava osnutka celostnega programa šol (delavnica) Zaključek srečanja

Kurikularni dokument: Razširjen program OŠ
Področje: **GIBANJE IN ZDRAVJE**
za dobro fizično in **psihično počutje**

Vsebine iz kurikularnega dokumenta:

Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa.

Preprečevanje odvisnosti. Preprečevanje različnih oblik nasilja.

Namen usposabljanja:

Celosten program šol (od 1. - 9. razreda)
čustvenega in socialnega učenja (SČU)



Duševno zdravje in **psihično blagostanje***

„Trdo delo“ ali „dobro počutje? Lažna dilema!

Kdaj (naj)bolj zavzeto delamo?

- Ko nam je delo naloženo in ne vplivamo na njegov potek
- Ko je enolično, dolgočasno in v njem ne vidimo smisla
- Ko nas šef priganja in grdo gleda
- Ko se našo uspešnost meri z odtujenimi merili
- Ko se nas daje v nič in nikoli ne pohvali
- Ko smo za vse sami, sodelovanje pa je nezaželeno ...

ALI KO ...



„Dobro se počutiti“ ali / in „dobro znati“?

Absurdno: dobra klima ali učinkovito delo? OBOJE!

Zahtevno miselno delo lažje opravljamo, če se pri tem dobro počutimo – enako velja za učence:

- če jih pouk **zanima**, se jim zdi **smiseln in življenjski**
- če so **dejavni in** čutijo, da imajo **vpliv**,
- če so **kos izzivom**,
- če se med seboj razumejo
- in če je učitelj **spodbuden**, kaže, da mu **je mar** zanje in jih **podpira** („dober odnos“).



„KAJ POTREBUJEM ZA DOBRO (SO)DELOVANJE“

Cilj: izraziti in izmenjati občutja in poglede

1. Izberite kartico, ki vas nagovori v povezavi s spodbudnim in varnim okoljem za sodelovanje
2. V omizju se predstavite in nato izmenjajte svoja občutja, potrebe in poglede v zvezi s sodelovanjem po načelu „Beseda kroži“- vsi do besede, brez presoje
3. (Zapišite kateri vidik je za vas najpomembnejši-listič, prilepите)
4. (Prilepите, grupirajte, razpravljajte)



Kdaj se v učnem okolju počutim dobro (vključen, zavzet)?

- Ko se počutim varno, neogroženo (vodenje, zaščita, reševanje konfliktov)
- Ko vem, kaj se pričakuje (jasna pravila in posledice ter postopki)
- Ko se počutim sprejet, upoštevan, spoštovan, pravično obravnavan
- Ko imam občutek lastne vrednosti in zaupam vase
- Ko so pripoznana in upoštevana moja močna področja in podprta šibka
- Ko imam dobre odnose, ko občutim povezanost, naklonjenost, empatijo
- Ko občutim sodelovalno naravnost
- Ko lahko odprto izražam svoje mnenje in sem vključen v odločitve
- Ko sem pohvaljen za zaslužen uspeh in spodbujen, ko sem manj uspešen
- Ko je različnost sprejeta in razumljena (učni tempo, stili, interesi...)
- Ko občutim smiselnost in koristnost tega, kar delam
- Ko doživljam kombinacijo sproščenosti in delovne zavzetosti
- Ko se ceni in spodbuja solidarnost
- Ko se konstruktivno rešuje konflikte

Lestvica za merjenje počutja/klime (priročnik, 3. zv, str. 14)



Kdaj in kako jo uporabiti:

- Izhodišče za pogovore s posamezniki in skupino
- Izhodišče za pogovore z učenci
- Izhodišče za pogovore v kolektivu o razredih in učencih
- Izhodišče za pogovore s starši

ZAZNAVANJE OBČUTIJ Z METAFORAMI

Cilj: prepoznavanje ter izražanje počutij, občutij, čustev



- Narišite (termo)meter/semafor in na njem označite vaše trenutno počutje. Alternativa: narišite znak za vreme ...
- Poimenujte počutje.
- Če želite, izmenjajte refleksijo s sosedom.

Pozitivni odnosi (Peklaj, Pečjak 2015):

- *se odražajo v dobrem počutju oz. občutju pripadnosti*
- *višji samozavesti*
- *višjem vrednotenju prosocialnih oblik vedenja*
- *večji učni zavzetosti*
- *boljšem učnem dosežku*

ODNOS UČITELJ-UČENEC ima zelo močan vpliv (0,72) na ŠOLSKE DOSEŽKE (Hattie, 2014)

KAKO UČENCI VIDIJO UČITELJA (ali jih učitelj upošteva, spodbuja, se lahko nanj obračajo) pa srednje močan (0,44).

Pozitivni odnosi učitelj-učenec zagotavljajo večjo šolsko prilagojenost – učne rezultate in vrstniško povezanost (Košir, 2006).

Socialna vključenost je pomemben varovalni dejavnik za OPP.

Opomnik „Vodenje razreda za dobro klimo“

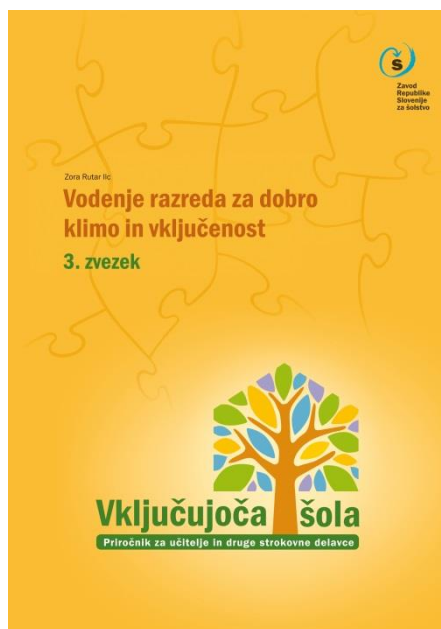
zvezek 3., str. 12

- SKRB ZA VARNOST, ORIENTACIJO, POTRDITEV, SPREJETOST
- SPOŠTLJIVA IN SPODBUDNA KOMUNIKACIJA
- PODPORA IN POZITIVNA PRIČAKOVANJA
- SPREJEMANJE RAZLIČNOST, INDIVIDUALIZACIJA, PERSONALIZACIJA
- PRAVIČNOST
- UPRAVLJANJE S KONFLIKTI
- SKRB ZA PSIHOFIZIČNO BLAGOSTANJE

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 doživljanje 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

Kurikularni dokument: Razširjen program OŠ
Področje: **GIBANJE IN ZDRAVJE**
za dobro telesno in **psihično počutje***

Vsebine:

Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa.

Preprečevanje odvisnosti. Preprečevanje različnih oblik nasilja.

- Namen usposabljanja:

Celosten program (od 1. -9. razreda)
čustvenega in socialnega učenja SČU



- **Duševno zdravje** in **psihično blagostanje**

Zdravje je stanje tako fizičnega, psihičnega kot socialnega blagostanja in ne samo odsotnost bolezni (SZO, 1948). Več v: Musek J., Musek K., Avsec

DUŠEVNO ZDRAVJE

- stanje dobrega počutja, ki posamezniku omogoča, da uresničuje svoje potenciale, se spoprijema z vsakodnevnimi življenjskimi obremenitvami, da produktivno in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost (SZO, 2014).
- omogoča posamezniku, da udejanja svoje umske in čustvene zmožnosti ter, da je uspešen v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju (Resolucija o DZ, 2018).
- krepimo, če podpiramo **človekov občutek za nadzor, osebno čvrstost in sposobnost, da se sooča z življenjskimi izzivi.**
- sposobnost posameznika, da se **ustrezno vključi v družbo.**

PSIHIČNO BLAGOSTANJE („well-being“)

- 1. vidik: **zadovoljstvo** z življenjem (kognitivno) in emocionalnost - **pozitivna** in negativna.
- 2. vidik: avtonomnost, sprejemanje sebe, **smisel življenja**, obvladovanje okolja, osebna rast, pozitivni **medsebojni odnosi** (Avsec).
- PERMA model (Seligman): prijetna čustva, angažiranost, odnosi, smisel in dosežki.
- Se kaže kot: odprtost, dovtetnost, samozaupanje in samospoštovanje, energičnost, veselje, sproščenost, umirjenost in samozavest. Posledica je, da imajo učenci **večjo kapaciteto za učenje** oz. več motivacije (Leavers, 1994 v Rose, Gilbert, Richards, 2016).



Zakaj je to pomembno?

- **Otrokovo doživljanje čustveno prijetnih izkušenj, kakor tudi soočanje in regulacija stresnih in negativnih izkušenj je dokazano povezano z vrsto izidov, ki spremljajo zdravje, psihično blagostanje in učenje (Schoffham, Barnes, 2011, v Rose, Gilbert, Richards, 2016).**
- **Izvajanje dejavnosti s področja psihičnega blagostanja izboljšuje učne dosežke (Adler, 2010).**





PROSTI ČAS



- Prosti čas je čas, ki nam ostane, ko so opravljene različne poklicne, družinske in socialne **obveznosti**.
- Značilnosti prostega časa:
 - Izražamo svobodno voljo – po počitku, zabavi, izpopolnjevanju znanja in spretnosti ter prostovoljno sodelovanje v družbenem življenju.
 - Notranja motivacija je značilna za prostočasno aktivnost. Cilj je osebno zadovoljstvo.
 - Prosti čas oblikuje osebnost (ustvarjalno investiranje in realiziranje lastnih življenjskih projektov).
- **Pogovor v paru: Katere 3 aktivnosti najbolj izpolnjujejo vaš prosti čas? Kaj vam to pomeni? Ali bi želeli, da je kaj drugače?**
- **Možnosti izbire aktivnosti:**
 - so številčne; vpliv z SES (ekonomski in kulturni kapital).
 - pogosto naučena in pridobljena v zgodnjem otroštvu, nezavedno.

Značilnosti generacije „Z“!

*Razširjen program šole je za otroka PROSTI ČAS.
V RaP-u imamo priložnost vplivati na otrokovo **zavedanje, izbiranje in uravnavanje lastnega prostega časa.**
Kakšne so vaše izkušnje s tem?*

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 osebne značilnosti.

IDENTITETA

2. Ustvarijo si socialni položaj – **PRIPADNOST, UGLED.**

3. Najde sebi podobne, prijatelje, čustveno podporo

RAZUMEVANJE, POTRDITEV, PRIJATELJSTVO, SAMOURAVNAVANJE.

4. Pridobijo potrebne informacije, se učijo drugi od drugega - **INFORMIRANOST.**

5. Učijo se ustvarjati svoj kontekst in način za preživljanje **PROSTEGA ČASA.**

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

Kako izvajati te vsebine?

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

W. Glasser: 5 temeljnih potreb:

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

Vrste iger	Učinki iger (Marjanovič Umek, 2009):
Igre „prerivanja, lovljenja“	soc. kompetentnost, reševanje problemov, odločanje
<u>Igre s pravili</u>	<u>samoregulacija</u>
Igra vlog in sociodramska igra	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...

Kdo naj izvaja te dejavnosti?

Ki razume in podpira čustveni svet otrok in mladostnikov ter je sam čustveno odziven in stabilen.

ODNOSNA KOMPETENCA učitelja in SD

- Odnosna kompetenca pomeni **obvladovanje** (*razume in se ustrezno in raznoliko odziva*) množice formalnih in neformalnih verbalnih in neverbalnih **socialnih strategij in spretnosti komuniciranja, v socialno pogojenem kontekstu.**
- **J. Juul (2014): »Odnosna kompetenca (odraslega) je sposobnost:**
 - da otroka oz. druge osebe **zaznava in sprejema** (op. avt.) take kot so;
 - da svoje obnašanje **prilagodi otroku**, ne da bi se odpovedal vodenju;
 - sposobnost, da je z njim v **pristnem stiku**,
 - da vzame resno **vse misli in občutja** svojega sogovornika.

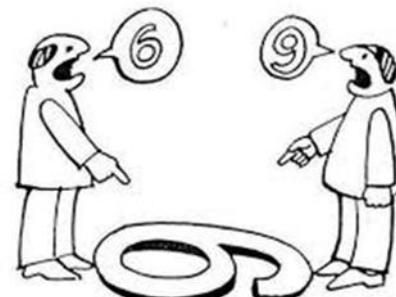
Če posedujemo odnosno kompetenco, ljudi vodimo tako, da **se vsi počutijo dobro in brez občutka krivde**. S tem preidemo iz stare kulture poslušnosti v novo kulturo odgovornosti (prav tam).



Odnosna kompetenca vsebuje 3 komponente:

1. Kognitivno
2. Čustveno (empatija)
3. Vedenjska

- Odnosno kompetenco krepimo, če razvijamo kognitivno komponento oz. **RACIONALNO RAZUMEVANJE PERSPEKTIVE DRUGE OSEBE.**
- K osvetljevanju tega prispeva **TEORIJA UMA**, ki kot eno najpomembnejših socialnospoznavnih sposobnosti vidi to, kako posameznik razume drugega; „**obuje čevlje drugega**“. Vsaka oseba ima svojo mentalno sliko o realnosti, ki je različna od »objektivne« slike in od mentalnih slik drugih ljudi. Gre za razumevanje različnosti želja, prepričanj, čustev, namer in subjektivnih interpretacij sveta.
- **Empatična k.** - prepoznati in se vživljati v različna čustva drugih ljudi.
- **Vedenjska k.** - pomen komunikacijskih veščin,...



TED TALK

<https://youtu.be/SFnMTHhKdkw>

<https://www.youtube.com/watch?v=SFnMTHhKdkw>



Povezanost / dober stik – temelj spodbudnosti

- Dober stik je trajen, prevladujoč odnos učitelja z učenci, razredom in je najboljša preventiva pred nedisciplino.
- Odvisen od celotne učiteljev naravnosti, odnosa do učencev.
- Dolgoročno se gradi: s spoštljivostjo, spodbudnostjo, odprtostjo, odzivnostjo na potrebe učencev, pravičnostjo, pozitivnimi pričakovanji, podporo, zanimanjem (OP)
- Pri tem je učitelj odločen in zna postaviti meje: osmišljene, pojasnjene, dogovorjene



Občutek lastne vrednosti - temelj zdrave osebnosti

- Samopresoja: kako vreden, zmožen, pomemben in uspešen sem
- Zaupanje v lastne zmožnosti (občutek »zmorem«) ter cenjenje svoje osebne vrednosti in svojih prizadevanj
- Ni nerealna samopodoba (domišljavost).
- Temelj za sodelovanje z drugimi in občutek pripadnosti.
- Pomen konstruktivne povratne informacije, pohval, spodbud in pozitivnih (realnih) pričakovanj (vsak ima odlike)



Kako do nje? (Ryan in Deci, 2000)

Z učnim okoljem, ki pomaga zadovoljiti potrebo po:

- kompetentnosti (spodbudnost, povratna info s pohvalo, refleksija, pozitivna pričakovanja)
- avtonomiji (izbira, sodelovanje, odgovornost)
- povezanosti (socialna opora, toplo okolje - "mu je mar zame" sodelovalnost, druženje, spoznavanje)



POMEMBNO: občutje kompetentnosti in avtonomnosti je ključno pri zavzetosti, angažiranosti za šolo (Connel in Wellborn, 1991)

Nevarnost začaranega kroga!

„MOJA ZGODBA“

Cilj: uzaveščanje in izražanje občutkov in čustev

Narišite/naredite strip/izberite kartico/izrazite s figuricami:

- Kaj je na moji življenjski poti prispevalo k občutku lastne vrednosti (občutku, da sem „v redu“): katere spodbude, pohvale, dogodki, izkušnje?
- Kaj bi potreboval v večji meri?
- Refleksija: Kaj od tega jaz dajem učencem? Kaj jim še lahko dam?
- Izštevanje v 3 - „**Stopite skupaj 3, ki ...**“
- Pogovor v 3.



ODMOR



Pomen socialnega in čustvenega opismenjevanja (SČO): *Kako se učenci/učitelji socialno in čustveno opismenjujemo?*

- Opolnomočenje učencev preko socialnega in čustvenega opismenjevanja (učenja) je ključno za dobro klimo, vključenost, uspešnost in blagostanje vseh.
- Začeti takoj, ko učenci vstopijo v šolo vzgajati za sobivanje, sodelovanje, solidarnost
- V vsakem razredu, pri vsaki uri, spontano in načrtno
- Najbolj učinkovito **je dolgoročno in sistematično delovanje strategija/model na ravni oddelčne skupnosti, Rap in šole – vloga ravnatelja, TIMa!**

Priročnik Vključujoča šola, 4. zvezek

O ČUSTVIH

- Zakaj čutimo strah?
- **Kakšna je funkcija jeze?**
- Zakaj je otrok lahko nasilen?

ČUSTVA SO:
PRIJETNA - potrjujejo subjektivne vrednote; afirmacija in približevanje ali
NEPRIJETNA - ogrožajo subjektivne vrednote; obramba in zagotavljanje varnosti

Vsako čustvo ima svojo funkcijo – odzvati se, prilagoditi se na spremembo, je impulz za akcijo.

**Čustva se razlikujejo po:
TRAJANJU
INTENZITETI
MODALITETI**

Vsak je sposoben zavestno izbrati, kako bo izrazil svoje čustvo, otroke pa moramo tega naučiti.

ZAZNAM
DRAŽLJAJ
(občutek
dogodek,
misel)

DRAŽLJAJ
PREPOZNAM
KOT
POMEMBEN
Kako sem ga
razumel?
Katera moja
vrednota je
potrjena ali
ogrožena?

OBČUTIM
ČUSTVO
Kaj občutim?

IZBEREM
REAKCIJO

Zavestno
odložim
takojšnji odziv.
Kako še lahko
ravnam?

IZRAZIM
ČUSTVO,
izberem
VEDENJE

Zavestno
reagiram in
sprejem
posledice.

1. PROCES OZAVEŠČANJA:
Govor odraslega prehaja v notranji govor otroka

EMOCIONALNI RAZVOJ



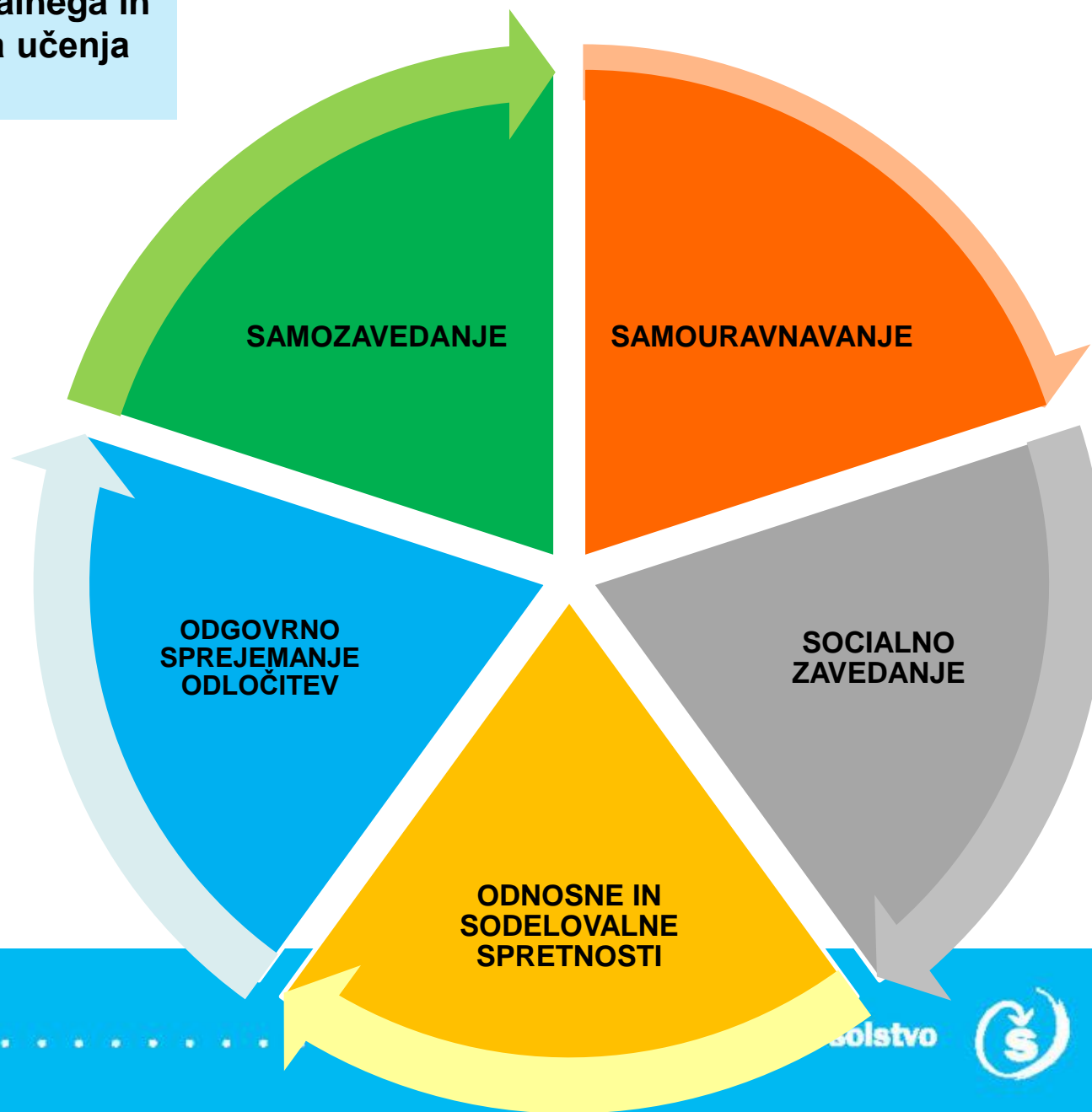
SAMOURAVNAVANJE ČUSTEV

- ❖ - je sposobnost nadziranja in prilagajanja čustvenega izražanja na:
 - primerno raven intenzivnosti in trajanja
 - (kulturološko) primerne načine izražanja,

- ❖ Samouravnavanje čustev in vedenja omogoča produktivno **vklučevanje** posameznika v okolje, **doseganja osebnih ciljev** in konstruktivnih **reševanj zahtevnih situacij.**

- ❖ Razvoj samoregulacije pomembni odrasli podpira če:
 - Se čustveno naravna na otroka, ga zna pomiriti in podpira otroka, da se nauči pomiriti sam, ko je vzburljen.
 - Podpira otroka, da vzdrži neko količino čustvenega vzburljenja.
 - Občasno, z ne-odzivanjem, spodbudi otroka, da se sam sooči, spremeni okoliščine, razvije lastno zagovorništvo in osebno čvrstost.
 - Razume otrokovo notranje počutje in razložiti njegovo vedenje, (podpira otrokovo samozavedanje).
 - Spodbuja razvoj empatije pri otroku, saj bo ta kasneje povezana z bolj zrelim moralnim sklepanjem (Panfile, Laible, 2012, v Rose, Gilbert, Richards, 2016).

**Model socialnega in
čustvenega učenja
CASEL**



Izidi SOCIALNO- ČUSTVENEGA UČENJA za učence

(prirejeno po modelu CASEL,
Goleman, Adler, Greenberg)

SAMOZAVEDANJE:

zavedanje občutkov,
prepoznavanje čustev,
povezanosti s telesom,
razumevanje čustev in
povezav z vedenjem,
realna samopresoja in
samorefleksija,
samozaupanje

SAMOURAVNAVANJE:

nadzor impulzov in
uravnavanje
čustev/vedenja,
odlaganje nagrade in
vztrajnost,
odpornost in
obvladovanje stresa

ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV:

interes in motiviranost,
preudarna uporaba virov
in informirano odločanje,
navduševanje drugih,
načrtovanje,
odgovornost

SOCIALNO ZAVEDANJE:

zanimanje za druge (nj.
občutke, misli, počutje),
zaznavanje in
razumevanje čustev
drugih; spoštovanje,
empatija,
solidarnost

ODNOSNE SPRETNOSTI:

vzpostavljanje in
vzdrževanje-stik,
komunikac.
kompetence,
asertivnost,
spodbudnost konstr.
povr. info,
sodelovalnost,
pogajanje, reševanje
konfliktov ter
problemov

Vaje za razvijanje SČU

(model CASEL)
avt. Zora Rutar Ilc

SAMOZAVEDANJE:

čuječ okus/tip/vonj/dih/telo...
imenovanje čustev na sliki,
"čustveni termometer",
izražanje občutij s sliko/risbo,
"moja zgodba", "šaljiva izpoved"
"ob čem se jezim/veselim",
mišična relaksacija "V čem smo
dobri,, ABC

SAMOURAVNAVANJE:

"čustveni termometer",
dokončevanje /spreminjanje
zgodb/stavkov/vizualizacije/ igra
vlog in psihodrama,
sproščanje, joga (smeha), miš.
Mišična relaksacija,
izražanje nasprotnih čustev,
"kiparjenje", "drsnik"
4 R, ABC

SOCIALNO ZAVEDANJE:

doživeto predstavljanje
„kaj mi predstavlja,“
"Kako me nagovoriš", strani
neba, "stilski izziv", pulz,
spremljanje drugega ob
podoživljanju čustev,
zrcaljenje, "kiparjenje" in
"drsnik" v dvoje,
"stopanje v čevlje",
igra vlog,
"jezik žiraf",
4 R, ABC,
soc. igre

ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV:

navdihujoče zgodbe,
metode skupinskega dela
(svetovna kavarna, odprti
prostor, vrtiljak),
kreativno načrtovanje
(LEGO, kolaž),
GROW,
SMART, SCS

ODNOSNE SPRETNOSTI:

spoznavanje, zaupanje (ovire,
prepuščanje, živi stol"),
"stopite skupaj vsi/3",
aktivno poslušanje,
"nema vrsta"
iskanje soglasja, "sendvič",
igre vlog za post. meja,
"skriti prijatelj", "v čem smo dobri",
skupno reševanje problemov
(razreševanje vozla)
socialne igre



Samorefleksija



- Za vsako dimenzijo na kolesu označite, kako močno je pri vas prisotna/razvita?
- Kateremu področju bi lahko posvetili več pozornosti, ga še bolj okrepili?
- Kje vse so priložnosti za to? Kdo vas lahko pri tem podpre? S katerimi strategijami si lahko pomagata?

Čustveno in socialno učenje (ČSU)

Dejavnosti/delavnice:

- „Mala šola ČSU“: kratke izkustvene vaje (**termometer**, **čuječnost**, **drsnik čustev**...)
- Vaje z metaforami (**kartice**, risbe, živali ...)
- Interakcijske (socialne) igre z refleksijo (**„Stopite skupaj“**)
- Delavnice s pomočjo slik, **zgodb**, igre vlog in refleksij v obliki pogovorov (*„Prepoznavam svoja čustva ...“*, *„Reševanje problemov“* idr iz To sem jaz, Roka v roki ipd)

Organizacijske oblike oz. rešitve, strategije ...



MODEL

„ČUJEČE DIHANJE“

Cilj: zaznavanje telesnih občutkov, umirjanje



„PREPUŠČANJE V KROGU“

Cilj: ustvarjanje zaupanja



„PREPOZNAVANJE ČUSTVENIH IZRAZOV NA SLIKAH“



„DRSNIK ZA ČUSTVENE IZRAZE“

Cilj: prepoznavanje, izražanje in uravnavanje čustev pri sebi, 2.

- Prvi izžreba čustvo in ga narahlo izrazi, nato stopnjuje
- Drugi ugiba čustvo in imenuje nianse, nato z „drsnikom“ uravnava intenzivnost-eksperimentirata, drugi zrcali, reflektirata občutke



„RAZISKOVANJE ČUSTEV Z NEDOKONČANIMI STAVKI“

- *Skrbi me ...*
- *Bojim se, da ...*
- *Jezi me, da ...*
- *Nikakor si ne želim, da ...*
- *Razžalostim se, ko ...*
- *Obremenjuje me, da ...*
- *Tudi jaz bi rad ...*
- *Najbolj se razveselim ...*
- *Sprostim se, ko ...*
- *Zaupam lahko, ko ...*
- *Ponosen sem, ko ...*
- *Varno se počutim, ko ...*
- *Sprejetega se počutim, ko ...*

Možnosti uporabe: spoznavanje, refleksija, pogovor („Povej več o sebi“)

Pomembno! Čustvovanje opredeljujemo v 1. osebi (»razjezim se, ker«, in ne »razjezil me je«), ker je zanj odgovoren vsak sam.

„STOPITE SKUPAJ VSI/3/4/5, KI ...“

Cilj: iskanje skupnih točk, krepitev povezanosti

- Radi berete romane
- Poslušate rock glasbo
- Radi tečete
- Ste raje v družbi kot sami
- Potrebujete veliko samote
- Hitro vzpostavite zaupanje
- Ste bolj občutljivi
- Ste radi direktni
- Se hitro navdušite
- Ste vztrajni
- Imate radi izzive ...



Nadgradnja: Hitri zmenki (pogovori v 3)

Namig: Lahko služi za igrivo izštevanje za ekipiranje za sodelovalno delo.

Delavnice po programu „TO SEM JAZ“(NIJZ, 2010)

AKTIVNOST:

- V parih preberite opis delavnice.
- Pogovorite se o možnostih uporabe.
- Dileme zapišite na listke in prilepite/povejte
- Pari predstavijo delavnice v omizju.

Povzetek in smernice za pripravo in izvedbo programa dejavnosti na šoli:

- celovitost programov: 1-9.r. in po področjih SČU (CASEL)
- z dokazi podprt program - evalvacije programov* - ponovitev dejavnosti
- poudarek na mlajših učencih .

Socialne/interakcijske igre za različne faze/namene:

priročnik Vključujoča šola, 4. zvezek, str. 9-12, obširnejši seznam delavnic v predzadnji drsnici

- za spoznavanje, ustvarjanje zaupanja
- za opazovanje, spremljanje, pozornost
- za spoštljivo komunikacijo, aktivno poslušanje
- za spodbujanje povezanosti, dober stik
- za vživljanje
- za prepoznavanje in uravnavanje čustev pri sebi in drugih
- za reševanje konfliktov
- za učenje pogajalskih veščin
- za skupno obravnavo izzivov, dilem ...
- za aktivacijo
- za sproščanje in pomirjanje
- za zbranost



www.shutterstock.com · 623512730

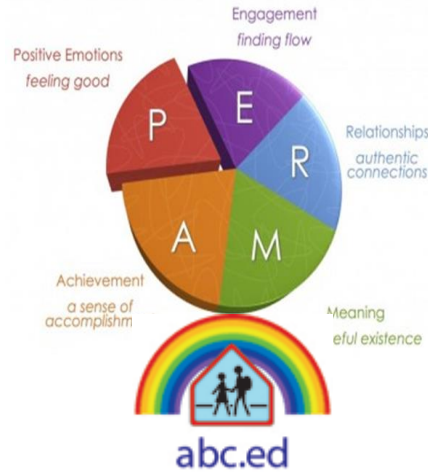
Priporočamo naslednje priročnike za izvajanje programov in aktivnosti ČSU

- <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>
- <http://nenasilje.inst-krim.si/>
- https://www.drustvo-dnk.si/images/publikacije/2016-prirocnik1_osnove_sistemskega_pristopa_k_medvrstniskemu_nasilju_in_evalvacija_projekta_nasviz.pdf
- http://nenasilje.inst-krim.si/images/prirocnik_2.pdf
- http://nenasilje.inst-krim.si/images/prirocnik_3.pdf
- Ščuka. V. 2007. Šolar na poti do sebe. Radovljica, Didakta.

ODMOR



Nekateri v Sloveniji uveljavljeni in dokazano učinkoviti celostni programi za osnovnošolce s področja čustvenega in socialnega učenja/pozitivne edukacije/odnosne kompetence



#tosemjaz prijatelj med odrasčanjem



„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



Čustveno in socialno učenje (ČSU)

Dejavnosti/delavnice:

- „Mala šola ČSU“: kratke izkustvene vaje (termometer, čuječnost, drsnik čustev...)
- Vaje z metaforami (kartice, risbe, živali ...)
- Interakcijske (socialne) igre z refleksijo („*Stopite skupaj*“)
- Delavnice s pomočjo slik, zgodb, igre vlog in refleksij v obliki pogovorov („*Prepoznavam svoja čustva ...*“, „*Reševanje problemov*“ idr iz To sem jaz ipd)

Organizacijske oblike oz. rešitve, strategije ... - tudi obstoječe



MODEL

„NAČRTOVANJE Z METODO SVETOVNE KAVARNE“

Cilj: sodelovalno načrtovanje celostnega šolskega modela

- **Viharjenje** (gostitelj spodbuja in zapisuje ideje vseh članov skupine):
„S čim vse (že preizkušenim in novim) lahko v RaP spodbujamo ČSU?“
- **Gostovanje** (5 članov gostuje pri sosednjih omizjih, se vrnejo, poročajo, 6. član-gostitelj komentira plakat gostujočim)
- **Individualno in sodelovalno načrtovanje**
„Kako iz različnih dejavnosti (obstoječih in novih) sestaviti celostni šolski model (1-9)?“
- **Individualna nadgradnja** (dopolnitev v razpredelnico):
„Katere ideje so se mi zdaj utrnile za nadgraditev ŽE OBSTOJEČIH DEJAVNOSTI in PROGRAMOV moje šole?“
- **Predstavitev načrtov** posameznikov za omizji



Primer modela izvedbe na soli:

model ČSU (CASEL) sistematično vgrajen v RaP (1-9):

Koordinator usmerja skupno načrtovanje vseh učiteljev RaP: **viharjenje idej, ugotavljanje pokritosti področij** (vsak učitelj/aktiv načrtuje, kolikokrat/kako/s katerimi dejavnostmi bo dosegal)

Model ČSU (CASEL)	Samo-zavedanje	Samo-uravnavanje	Zavedanje drugih	Odnosna kompetenca	Odgovorno sprejemanje odločitev
1. razred					
2. In 3.					
4. In 5.					
6. In 7.					
8. In 9.					

Realiziran 3. primer modela izvedbe na šoli:

Model ČSU (CASEL) sistematično vgrajen v RaP (1-9):

Model ČSU (CASEL)	Samo-zavedanje	Samo-uravnavanje	Zavedanje drugih	Odnosna kompetenca	Odgovorno sprejemanje odločitev
1. razred	<u>Dnevno:</u> sprostitvene vaje na začetku <u>Mesečno:</u> Spremljanje dosežkov	<u>Tedensko:</u> igrice za uravnavanje čustev, npr „drsnik“, „pomirimo tigra“ ...	<u>Tedensko :</u> igrice empatije „stopanje v copate drugega“ ter dnevno spodbujanje k medsebojni pomoči	<u>Mesečno:</u> delavnice, npr. „Jezik žiraf in volkov“, „tečaj reševanja nesporazumov“ -izvajajo starejši učenci	<u>Tekom leta:</u> Decembrsko načrtovanje obdarovanja ostarelih-s podporo starejših učencev
2. in 3.					
4. in 5.					
6. in 7.					
8. in 9.	<u>Dnevno</u> izražanje počutja s termometrom, metaforo na začetku	<u>Tedensko</u> spremljanje spreminjanja navade <u>Fakultativno</u> tedensko Tečaj	<u>Mesečno</u> „skriti prijatelj“; izvajanje pravljичnih uric za mlajše, Učenje dajanja	<u>Mesečno</u> pripovedovanje osebnih zgodb; vodenje vrstniške mediacije/rešev	<u>Letno</u> načrtovanje solidarnostne akcije v okolju, pomoč mlajšim učencem

Primer modela izvedbe na šoli na temelju veščin/področij ČSU: „VEŠČINA TEDNA / MESECA / LETA“

Letno do 30 veščin!

- Promotor/koordinator za ZOS razvoj (ČSU/pozit. edukacijo) učiteljem pošlje 3-5 igralnih dejavnosti za različne starosti za razvijanje izbrane veščine.
- Vsi učitelji ob različnih priložnostih izvajajo te dejavnosti z učenci npr. na razrednih urah, ob nadomeščanjih, pri medpr. povezavah, v projektih 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,
 - REŠUJEMO KONFLIKTE
 - REŠUJEMO PROBLEME

Dober primer prepletanja obveznega in razširjenega programa!

Primer modela izvedbe na šoli na osnovi priročnika: „TO SEM JAZ“ V 1 LETU

Vsako leto vsak učenec PS vsako vajo iz vseh področij

- Promotor/koordinator za ZOS razvoj (ČSU/pozit. edukacijo) učitelje/razrednike seznaniti z vajami iz priročnika.
- Vsi učitelji/razredniki ob različnih priložnostih izvajajo te dejavnosti z učenci: npr. na razrednih urah, ob nadomeščanjih, pri medpredm. povezavah, v projektih in v RAP...
- Seznam delavnic iz priročnika:

- [6.1. DELAVNICA Spoštujem se in se sprejemam](#)
- [6.2. DELAVNICA Postavljam si cilje in si prizadevam, da bi jih dosegel](#)
- [6.3. DELAVNICA Sodelujem z drugimi, jih sprejemam in imam prijatelje](#)
- [6.4. DELAVNICA Ne izogibam se problemom, poskušam jih reševati](#)
- [6.5. DELAVNICA Učim se spopadati s stresom](#)
- [6.6. DELAVNICA Razmišljam pozitivno](#)
- [6.7. DELAVNICA Prevezemam odgovornost za svoje vedenje](#)
- [6.8. DELAVNICA Zavedam se, da sem edinstven in neponovljiv človek](#)
- [6.9. DELAVNICA Postavim se zase](#)
- [6.10. DELAVNICA Prepoznavam, sprejemam in izražam svoja čustva](#)

Ideje za dejavnosti in izvedbene oblike v heter. star. sk.:

starejši učenci sami ali kot učiteljevi pomočniki izvajajo za mlajše:

- Organiziranje projektov/akcij/dogodkov/predstav/humanitarnih dejavnosti, natečajev, projektov
- Izvajanje delavnic ČSU/igralnih uric/pravljичnih uric/odklopov/“tim buildinga“/krožkov
- Podpiranje mlajših pri učenju, osvajanju spretnosti (tutorstvo)
- Organiziranje igralnih aktivnosti (povezanih s področji ČSU), pogovorov, igre vlog
- Izvajanje aktivnosti za vključevanje (npr. migrantov)
- Izvajanje vaj ČSU (termometer, drsnik, joge smeha, preprostih vaj čuječnosti, sproščanja, masaže, koncentracije, krogov odličnosti)
- Izvajanje delavnic ČSU po priročnikih in s pomočjo učitelja
- Organiziranje „Menjalnic“ (igrač, knjig, idej), „kariernih delavnice“ (npr. 9. 7 šolcem)
- Izvajanje „otroške svetovalnice“, medvrstniške mediacije, mini debat in „skupinskih formatov za otroke“
- Vodenje pogovorov ob ogledu risank, branju knjig in odlomkov, risanju, pisanju
- Priprava na gostovanje na učiteljski konferenci – „glas učencev“ ...

Vabilo v spletno učilnico RaP

<https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=9499>

- Skupaj bomo zbirali različne aktivnosti za neposredno izvajanje z učenci (priprave).
- Razporejene bodo po modelu CASEL za učence od 1. do 9. razreda.
- Vaše celostne programe šol in posamezne aktivnosti za objavo v SPLETNI UČILNICI RaP pošiljajte na mail tamara.malesevic@zrss.si
- Na organizacijska vprašanja odgovarja lahko tatjana.krapse@zrss.si.

Evalvacija srečanja

1. Današnje usposabljanje me je ...
2. Po današnjem srečanju bom....
3. Za izvajanje teh dejavnosti potrebujem....

Viri za delavnice

- Akin T., Cowan D., Palomares S., Schilling D. (2000). *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.
- Carrell S. (2002). *Skupinske aktivnosti za mladostnike: Priročnik za vodenje skupin*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Dogša I. (1995). *Interakcijske vaje za mladostnike*, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Ginnis P. (2004). *Učitelj sam svoj mojster*. Ljubljana: Rokus
- Kincher J. (2002). *Psihologija za najstnike, 40 zabavnih vaj za spoznavanje samega sebe*, Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Kobolt, A., ur. (2010). *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kottler J. in Kottler E. (2001). *Svetovalne spretnosti za vzgojitelje in učitelje*, Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Maksimović Z., *Mladinske delavnice*, Ljubljana: Sekcija za preventivno delo pri Društvu psihologov Slovenije, 1991.
- Mrgole A. (2004). Težavni razredi: svetovalno delo in metode neformalnega dela. *Šolsko svetovalno delo* (3-4), 2004, str. 4 -12.
- Mrgole A. (2006). Sistemski vidiki preprečevanja nasilja na šolah, Zbornik: Mladi in nasilje na šolah, Ljubljana: Zavod EMMA. Str. 53 – 63.
- Mrgole A. in Mrgole L. (2014). *Izštekanji najstniki in starši, ki štekajo*. Kamnik: Ve زال.
- Muršič, M, Klemenčič, I. idr. (2016). *Preventivne dejavnosti systemskega pristopa k medvrstniškemu nasilju*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo.
- McGrath H., Francey S., *Prijazni učenci, prijazni razredi*, Učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu, Ljubljana: DZS, 1996.
- Otrin idr. (2017). *Psihosocialno interaktivne igre*. Maribor: Salve.
- Raffini, James P. *150 vaj za povečanje notranje motivacije pri učencih*, Ljubljana: Educy, 2003.
- Rozman, (2011). *Interaktivne igre za krepitev življenjskih veščin*. Ljubljana: NIJZ
- Rozman, Urša (2006). *Trening socialnih veščin*. Nova Gorica: Educa, Melior. Shapiro D. (1996).
- *Konflikt in komunikacija: vodnik skozi labirint obvladovanja konfliktov*. Open Society Institute – Slovenia, Ljubljana, 1996.
- Tacol, A. (2011) (Deset) 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike, Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- Virk-Rode, J. in dr. (1998). *Socialne igre v osnovni šoli*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- Virk-Rode, J. in dr. (1990). *Razred kot socialna skupina*, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- Warden D., Christie D. (2001). *Spodbujanje socialnega vedenja. Dejavnosti za spodbujanje medosebnih veščin in vedenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Youngs Bettie B. (2001). *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana: Educy.
- Youngs Bettie B. (2001). *Obvladovanje stresa za ravnateljce in druge vodstvene delavce v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Educy.

Uporabljeni viri:

- Avsec, A. 2017. Temeljni vidiki osebnosti. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). Soustvarjanje v šoli. Učenje kot pogovor. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Hattie, J. 2014. 252 Influences And Effect Sizes Related To Student Achievement. Prevezeto 10.3.2019: <https://visible-learning.org/hattie-ranking-influences-effect-sizes-learning-achievement/>
- Juul J. in Hensen, H. 2010. Od poslušnosti k odgovornosti. Radovljica, Didakta.
- Košir K. 2013. Socialni odnosi. Subkulturni azil - Zavod za umetniško produkcijo in založništvo, Maribor
- Kodele, T. in Mešl, N. (ur.) (2013). Otrokov glas v procesu učenja in pomoči. Ljubljana: ZRSS.
- Marjanovič Umek L , Zupančič M. (ur). 2009. Razvojna psihologija. Ljubljana, Znanstvena založba FF.
- Marzano R. in Simms, J.A. (2013). Coaching classroom instruction. Bloomington, Marzano R. Lab
- Musek J. (2015). Osebnost, vrednote in psihično blagostanje. Ljubljana, Znanstvena Založba FF.
- Musek K. Osebnost, kognicija in *psihično blagostanje*. Projekt. 2008-2010. CRP V5—0435 K.
- Pečjak, Peklaj, 2015. Psihosocialni odnosi šoli. Ljubljana, Znanstvena Založba Filozofske fakultete.
- Pšunder M. (2009), Vodenje razreda, FF Maribor
- Rutar Ilc, Z. 2017. Vključujoča šola. 3. zvezek Šolska klima in vključenost v razred. Ljubljana, ZRSS
- Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S. Gramc, J. 2017. Vključujoča šola. 4. zvezek Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. Ljubljana, ZRSS
- Rose, Gilbert, Richards, 2016. Health and Well-being in Early Childhood. Sage.
- Resolucija o duševnem zdravju RS. 2018. Prevezeto 10.3.2019: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-1046/resolucija-o-nacionalnem-programu-dusevnega-zdravja-2018-2028-renpdz18-28>
- Zabukovec, V. (1998). Merjenje razredne klime. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Zupančič, M. 2009. Razvojna psihologija. Ljubljana, Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Vzgoja in izobraževanje. 2018. Letnik XLIX. št. 3-4. (celotna številka, tema Psihosocialni odnosi).
- Vzgoja in izobraževanje. 2015. št. 4-5. (celotna številka, tema Vodenje razreda)
- Vzgoja in izobraževanje. 2016. št. 3-4. (celotna številka, tema Preprečevanje nasilja)