

Emocionálna a sociálna gramotnosť ako nevyhnutná súčasť vzdelávania



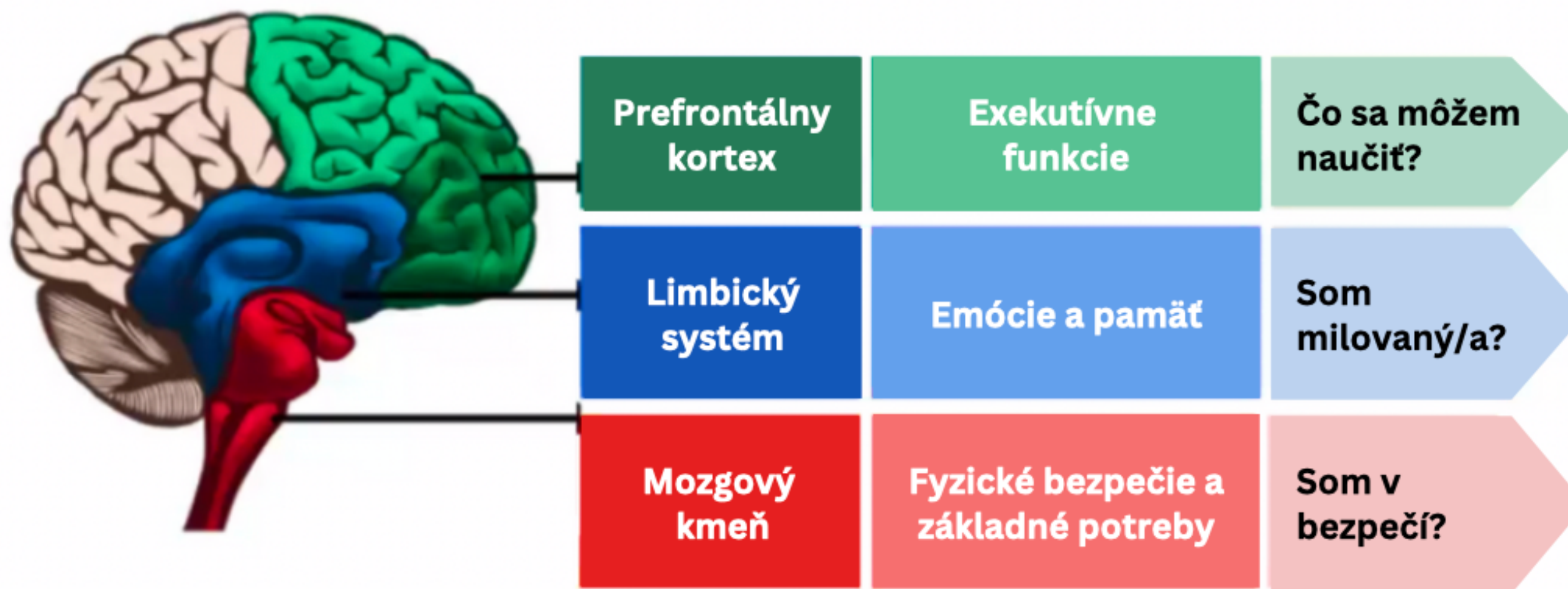
EMOCIONÁLNY
KOMPAS



**Čo by povedal náš mozog,
keby vedel rozprávať?**



AK BY MOZOG MOHOL ROZPRÁVAŤ





**Mozog sa dokáže učiť, až
keď sú naplnené potreby
bezpečia a prijatia.**



REALITA

detí



66 % 15-ročných detí má **problémy s emóciami a správaním.**



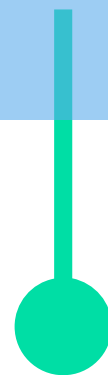
Deti na Slovensku sú v školách **3. najnešťastnejšie** spomedzi krajín **OECD** (PISA 2021).

Sociálna a emocionálna gramotnosť

Sociálna a emocionálna gramotnosť zahŕňa
**nevyhnutné spôsobilosti umožňujúce sebapoznanie,
tvorenie zdravého vzťahu k sebe a k iným,
prosociálne správanie
a napĺňanie vlastného potenciálu.**



OSOBNOSTNÉ



SOCIÁLNE



SEBAROZVOJOVÉ

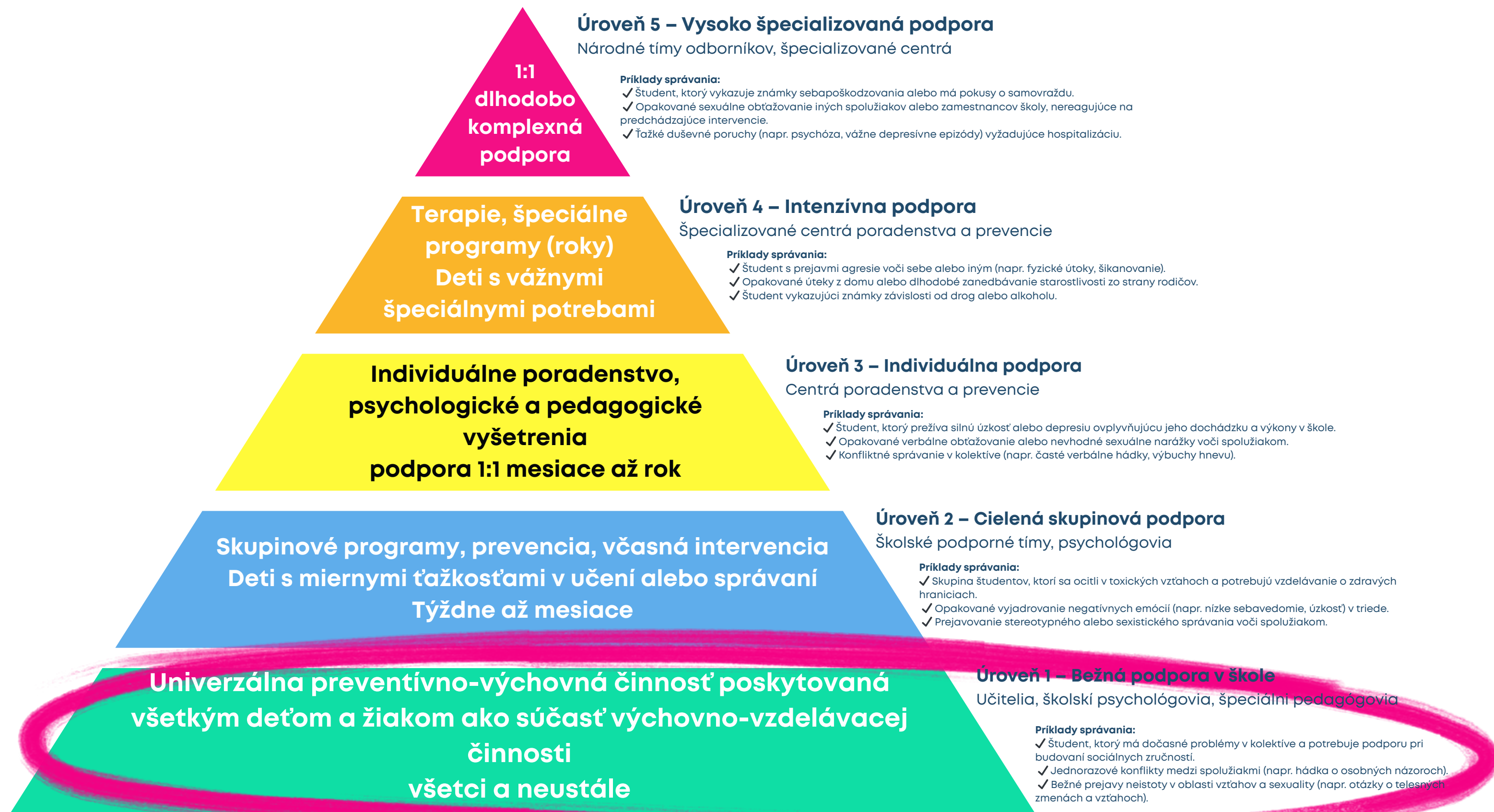


VZŤAHOVÁ A
SEXUÁLNA
VÝCHOVA

Pyramída podpory



Pyramída podpory



Zdroj: <https://www.minedu.sk/transformacia-poradni/>

Ako implementovať SEG v praxi

Samostatný predmet

- Vedenie definuje SEG ako jednu z priorít školy
- Formát disponibilnej hodiny a priestor na preškolenie
- Realizácia predmetu triednym učiteľom/učiteľkou, min. jeden člen/členka podporného tímu
- Bezpečné prostredie pre zamestnancov/kyne školy
- Výber metodických materiálov na podporu výučby SEG

Ako implementovať SEG v praxi

Samostatný predmet

- Vedenie definuje SEG ako jednu z priorít školy
- Formát disponibilnej hodiny a priestor na preškolenie
- Realizácia predmetu triednym učiteľom/učiteľkou, min. jeden člen/členka podporného tímu
- Bezpečné prostredie pre zamestnancov/kyne školy
- Výber metodických materiálov na podporu výučby SEG

Práca s rodinou a komunitou

- Adresovanie rozvoja detí v SEG v rámci rodičovských združení
- Mapovanie zázemia žiakov a žiačok
- Školské komunitné udalosti, kde vzniká priestor na vzdelávanie, diskusiu a budovanie zručností SEG

Ako implementovať SEG v praxi

Samostatný predmet

- Vedenie definuje SEG ako jednu z priorít školy
- Formát disponibilnej hodiny a priestor na preškolenie
- Realizácia predmetu triednym učiteľom/učiteľkou, min. jeden člen/ka podporného tímu
- Bezpečné prostredie pre zamestnancov/kyne školy
- Výber metodických materiálov na podporu výučby SEG

Práca s rodinou a komunitou

- Adresovanie rozvoja detí v SEG v rámci rodičovských združení
- Mapovanie zázemia žiakov a žiačok
- Školské komunitné udalosti, kde vzniká priestor na vzdelávanie, diskusiu a budovanie zručností SEG

Tematické dni

- Absencia dedikovaného priestoru pre systematický rozvoj SEG
- Prehíbenie vedomostí, zručností a postojov vybraného komponentu SEG z dôvodu stanovených priorít alebo aktuálnych triednych potrieb

Sprievodca pre Prierezové gramotnosti

SEG: Osobnostné spôsobilosti			
Komponent 1: Emocionálna odolnosť	žiak/žiačka vie/dokáže		
	1. cyklus	2. cyklus	3. cyklus
Rozoznávanie emócií a porozu- menie emóciám	- Pomenovať základné emócie (radosť, smútok, hnev, strach, pokoj a pod.). - Rozoznávať aktuálne prežívanú emóciu alebo emócie aj na základe telesných pocitov.	- Pomenovať širšie spektrum emócií (približne 20) v modelových situáciách. - Jednoducho opísať príčiny svojich emócií vychádzajúce z vlastných potrieb alebo podnetov z okolia.	- Pomenovať široké spektrum emócií (približne 30) v rôznych typoch situácií (aj v náročnej alebo stresovej). - Rozoznať v modelovej situácii komplexnosť prežívaných emócií (aj protichodných) a ich príčiny.
Efektívne vyjad- renie a zvládanie emócií	- Demonštrovať v kolektíve dohodnuté bezpečné spôsoby vyjadrenia a zvládania svojich emócií. - Požiadaf o pomoc pri efektívnom a bezpečnom zvládaní svojich emócií.	- Uviesť príklady užitočnosti príjemných aj nepríjemných emócií v rôznych každodenných situáciách. - Využívať rôzne spôsoby efektívneho a bezpečného zvládania emócií.	- Aplikovať v praxi bezpečný a k okoliu rešpektujúci spôsob efektívneho zvládania emócií aj v náročnej a stresovej situácii. - Prejaviť porozumenie voči svojmu prežívaniu a láskavosť voči sebe v náročných životných situáciách. - Uviesť príklady situácií, keď je prežívanie príjemných aj nepríjemných emócií smerované v prospech seba, iných a spoločnosti spôsobom, ktorý je rešpektujúci k okoliu.
Komponent 2: Empatia	žiak/žiačka vie/dokáže		
	1. cyklus	2. cyklus	3. cyklus
Rozoznávanie, pochopenie emó- cií a prejavenie pochopenia pre emócie druhých	- Demonštrovať vhodný spôsob opýtania sa druhých, akú emóciu prežívajú. - Rozoznať základné emócie druhých ľudí na základe roz- hovoru, komunikačných prejavov (tón hlasu, gestikulácia atď.) a kontextu. - Prejaviť pochopenie a súcít s druhými v prežívaní náročnej intenzívnej situácie.	- Pomenovať širšie spektrum emócií (približne 20) v modelových situáciách. - Jednoducho opísať príčiny svojich emócií vychádzajúce z vlastných potrieb alebo podnetov z okolia.	- Pomenovať široké spektrum emócií (približne 30) v rôznych typoch situácií (aj v náročnej alebo stresovej). - Rozoznať v modelovej situácii komplexnosť prežívaných emócií (aj protichodných) a ich príčiny.
Komponent 3: Sebauvedomenie	žiak/žiačka vie/dokáže		
	1. cyklus	2. cyklus	3. cyklus
Identifikácia, pomenovanie a komunikácia potrieb a hraníc u seba aj u iných	- Pomenovať základné ľudské potreby. - Opísať svoje prežívanie v prípade nenaplnených potrieb. - Pomenovať, čo v danej situácii potrebuje, aby sa cítil/-a príjemne.	- Vyjadriť vhodným spôsobom a zreteľne svoje potreby a hranice. - Rešpektovať hranice iných. - Opísať dopad svojho správania na seba aj na iných.	- Uvedomovať si svoje prežívanie ako rovnocenné s prežívaním iných bez znevažovania seba a iných. - Komunikovať svoje potreby a hranice rešpektujúcim spôsobom aj v konfliktných situáciách.

REALITA

učiteľov



97 % učiteľov pracuje **nad rámec zmluvy** (Teacher Wellbeing Index).



Školám **chýbajú praktické nástroje** na systematickú a dlhodobú podporu duševného zdravia.



EMOCIONÁLNY KOMPAS



ČO JE KOM PAS

Program pre učiteľov o tom,
ako u detí zlepšiť **duševné**
zdravie, vzťahy v škole
a schopnosť sústrediť sa.

POMÁHAME

školám implementovať SEG jednoducho



Priame napojenie na nový ŠVP

Metodiky pre každý ročník ZŠ a predškolákov pripravené v súlade s novým kurikulumom.



Univerzálna prevencia

Posilňuje duševné zdravie, odolnosť a láskavé vzťahy v triedach.



Praktické nástroje pre učiteľov

Pripravené hodiny, aktivity a podpora na celý školský rok bez dodatočnej záťaže.

Ako Emocionálny kompas FUNGUJE



Webináre

Online webináre zamerané na vlastné prežívanie a prácu s emóciami z pohodlia domova.



Metodika

Inkluzívna metodika **pre každý ročník** vytvorená v spolupráci s odborníkmi a odborničkami.



Rodina

Pracovné listy na doma v 4 jazykoch s otázkami, ktorými môžu rodičia tému otvoriť s deťmi.

280 učiteliek a učiteľov

povedalo

95%

Kompas pomohol
žiakom/žiačkam
pomenovať svoje
emócie

95%

Kompas pomohol k
zlepšeniu atmosféry v
triede

94%

Kompas pomohol
zvládať náročné situácie
žiakov a žiačok

97%

Kompas pomohol cítiť sa
príjemnejšie vo svojej
triede



ČO ZÍSKA ŠKOLA

zapojením do programu?

- ✓ Okamžité nástroje pre **zlepšenie vzťahov a klímy v triede.**
- ✓ **Pokrytie SEG v rámci nového kurikula.**
- ✓ **Hotové aktivity bez potrebnej prípravy - metodika pre každú triedu zdarma.**
- ✓ **Materiály pre rodičov a prácu na doma.**
- ✓ **Bezplatné webináre pre učiteľov a učiteľky, ktoré im pomôžu zvládať stres a náročné situácie.**

Čo obnáša zapojenie do programu?

- ✓ Vytvorenie **časového priestoru** pre ranné kruhy a triednu komunitu na 1. stupni a triedne komunity na 2. stupni.
- ✓ Online **webináre**.
- ✓ **Realizácia min. 60% aktivít** počas roka.
- ✓ Poskytnutie dát pre **vstupné a výstupné meranie dopadu** (online dotazník založený na observácii triedy, cca 10-15 minút).



**Systematicky
Udržatelne
S podporou**





**EMOCIONÁLNY
KOMPAS**

info@emocionalnykompas.sk

Emocionálny Kompas



www.emocionalnykompas.sk