



Sociálne a emocionálne vzdelávanie (SEL)

„SEL napomáha študentom vynikať v škole, budovať pevnejšie vzťahy a viesť šťastnejší, zdravší a plnohodnotnejší život.“

[HTTPS://SCHOOLGUIDE.CASEL.ORG/](https://schoolguide.casel.org/)

Čo je sociálne a emocionálne vzdelávanie?

Proces, prostredníctvom ktorého mladí ľudia a dospelí získavajú a uplatňujú vedomosti, zručnosti a postoje na:

- rozvoj zdravej identity,
- zvládanie emócií,
- dosahovanie osobných a kolektívnych cieľov,
- pociťovanie a prejavovanie empatie,
- vytváranie a udržiavanie vzťahov,
- vytváranie zodpovedných rozhodnutí,

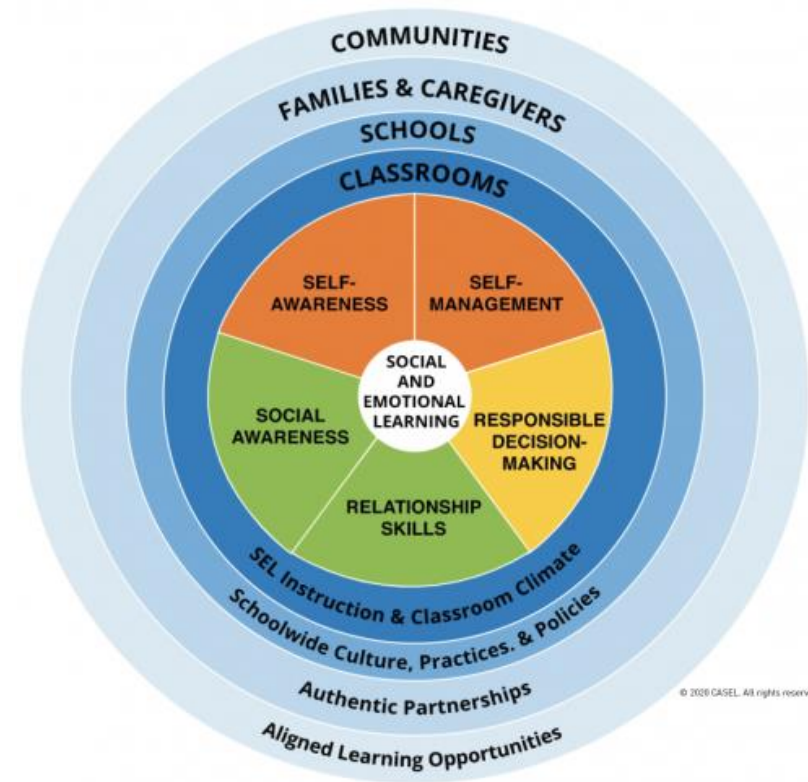


- presadzuje rovnosť a výnimočnosť vzdelávania prostredníctvom partnerstiev školy, rodiny a komunity,
- vytvára vzdelávacie prostredie, ktoré zahŕňa:
 - vzťahy založené na dôvere a spolupráci,
 - zmysluplné učebné osnovy,
 - priebežné hodnotenie.
- pomáha pri riešení rôznych foriem nerovnosti,
- posilňuje postavenie mladých ľudí a dospelých, aby spoluvytvárali prosperujúce školy,
- prispieva k bezpečným a zdravým komunitám.



Základné kompetencie SEL a ich vzájomné pôsobenie

1. Sebauvedomenie,
2. Sebapoznanie,
3. Sociálne povedomie,
4. Vzťahové zručnosti,
5. Zodpovedné rozhodovanie.



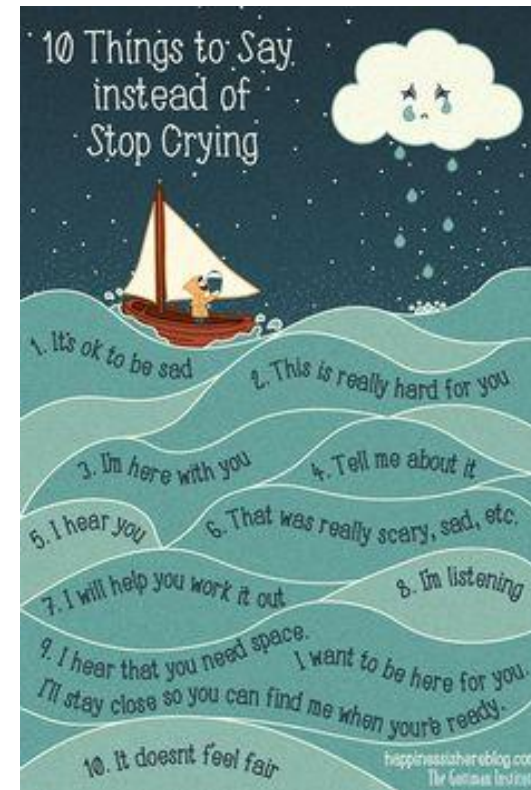
Sebauvedomenie a sebapoznanie

- poznanie toho, čo cítime v každom okamihu,
- realistické zhodnotenie našich schopností,
- rozpoznanie silných i slabých stránok,
- identifikovanie a uvedomovanie si pocitov a emócií,
- rozvíjanie vytrvalosti v dosahovaní cieľov,
- schopnosť stanoviť si krátkodobé, dlhodobé ciele.



Sociálne povedomie

- pochopenie pocitov a emócií iných,
- empatia,
- schopnosť vedieť, že nie sme sami a že rovnako ako máme práva, máme aj povinnosti.

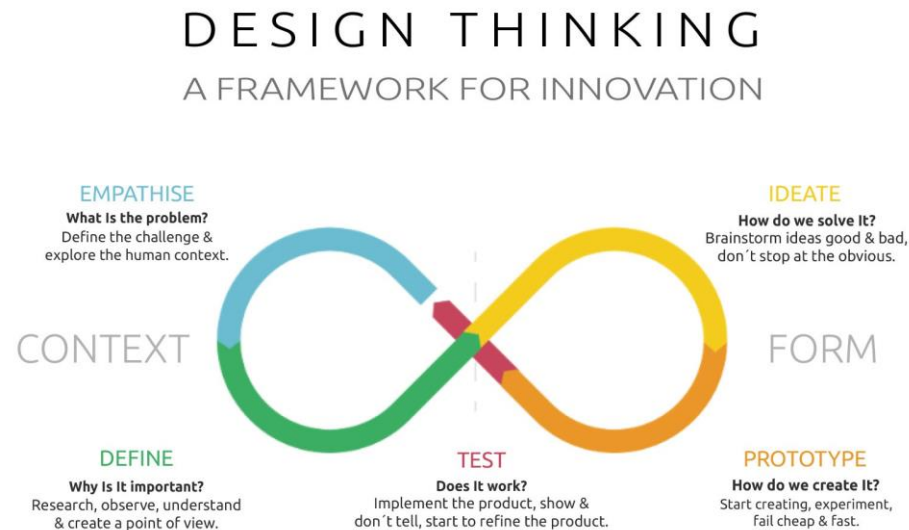


Vzťahové zručnosti

- vytváranie zdravých vzťahov, založených na spolupráci,
- schopnosť povedať nie nevhodným sociálnym tlakom,
- vyjednávať riešenia konfliktov, prospešných pre obe strany,
- zručnosť komunikácie: aktívne počúvanie, asertívna a efektívna komunikácia,
- koncept vďačnosti,
- naučiť sa požiadať a prijať pomoc,
- správny spôsob ospravedlnenia sa.



Zodpovedné rozhodovanie



- nevyhnutné naučiť sa posúdiť riziká,
- prijímať rozhodnutia s prihliadnutím na všetky relevantné faktory,
- posudzovať možné dôsledky alternatívnych opatrení,
- prebrať zodpovednosť za rozhodnutie.

Hodina ANJ s prvkami SEL v 9.B



Your Self-love Affirmation
I AM...
(the first word you see)

U U C R T D R E S I L I E N T
U S O C A G R O U N D E D C B
N J U R D X L W C R Z A P E G
M E R V V U O F O V T U A N V
G I A G E C V L M S D T S T I
E N G N N I E H P T M H S E N
N T E U T A D V A R A E I R T
E U O R U V Y L S O G N O E E
R I U T R K S E S N N T N D L
O T S U O E K Z I G E I A J L
U I N R U H K Y O T T C T I G
S V A I S U A O N Q I J E I G
W E W N X J V E A S C A O G E
A R E S G K I N D T J R H H G N
C R E A T I V E E X F W U B T

@choprascenter



Cvičenie pre rozvoj sociálno-emocionálnych zručností

„Ja“ správy sa používajú:

- na vyjadrenie nášho názoru alebo presvedčenia,
- namiesto obviňovania, vyjadrenie svojich pocitov.

“Myslím si...”

“Podľa môjho názoru...”

“I” Statements

When a person feels that they are being blamed—whether rightly or wrongly—it’s common that they respond with defensiveness. “I” statements are a simple way of speaking that will help you avoid this trap by reducing feelings of blame. A good “I” statement takes responsibility for one’s own feelings, while tactfully describing a problem.

“I feel *emotion word* when *explanation*.”

- ✓ “I feel...” must be followed with an emotion word, such as “angry”, “hurt”, or “worried”.
- ✓ Careful wording won’t help if your voice still sounds blaming. Use a soft and even tone.
- ✓ In your explanation, gently describe how the other person’s actions affect you.

Examples

Blaming	“You can’t keep coming home so late! It’s so inconsiderate.”
“I” Statement	“I feel worried when you come home late. I can’t even sleep.”
Blaming	“You never call me. I guess we just won’t talk anymore.”
“I” Statement	“I feel hurt when you go so long without calling. I’m afraid you don’t care.”

Practice

Scenario	A friend always cancels plans at the last minute. Recently, you were waiting for them at a restaurant, when they called to say they couldn’t make it.
“I” Statement	
Scenario	You are working on a group project, and one member is not completing their portion. You have repeatedly had to finish their work.
“I” Statement	
Scenario	Your boss keeps dumping new work on you, with little instruction, and not enough time. Despite working overtime, you’re weeks behind.
“I” Statement	

© 2017 Therapist Aid LLC

Provided by [TherapistAid.com](https://www.therapistaid.com)

Therapist Aid 
interactive tools

 **eduworld.sk**
PORTÁL O VZDELÁVANÍ A SEBAROZVOJI

