

Sociálne a emocionálne učenie

SEL FOR SCHOOLS



Learning
through
Landscapes

SEU PRE ŠKOLY

Je to dobré pre nich, je to dobré pre vás – Sociálne a emocionálne učenie prostredníctvom
návratu prírody do škôl“

Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Číslo projektu: 2020-1-SK01-KA201-078325

Obsah modulu:

- Úvod do projektu Sociálneho a emocionálneho učenia pre školy (SEU).
- Základné kompetencie sociálneho a emocionálneho učenia. Ktoré sú to? Praktická aktivita a prípadová štúdia:
- 1. Sebauvedomenie – prípadová štúdia Bovington Academy, Anglicko
- 2. Sebaregulácia - prípadová štúdia Craigdhu Primary School, Škótsko
- 3. Vzťahové zručnosti – prípadová štúdia Ysgol Ynyswen Case, Wales
- 4. Sociálne uvedomenie - prípadová štúdia Španielsko, Mataró a materská škola A. Prídavka, Slovensko
- 5. Zodpovedné rozhodovanie - prípadová štúdia Dingli Primary school, Malta
- Súhrn výhod sociálneho a emocionálneho učenia sa vonku
- Zdroje

Partneri projektu SEU



Štruktúra projektu SEU

- Podporovať **učenie sa vonku a emocionálnu pohodu** detí s osobitným zreteľom na prírodu a vtáky.
- Predmetom štúdie boli 5 - ročné deti z Veľkej Británie, Malty, Španielska a Slovenska. Vo Veľkej Británii sa zúčastnili školy z Anglicka, Škótska aj Walesu.
- Na začiatku sa realizoval dotazníkový výskum, po ktorom nasledovala séria aktivít programu SEU. Dotazníky sa potom opakovali, aby sa skontrolovali zmeny a posun u detí.
- Prešovská univerzita (Slovensko) zozbierala, analyzovala a vypracovala štúdiu s výsledkami výskumu.

Závery/výsledky projektu SEU

- Začlenenie sociálnych a emocionálnych vzdelávacích aktivít vonku a programu SEU má pozitívny vplyv na deti
- Dokážu lepšie rozpoznať svoje emócie a rozprávať o tom, ako sa cítia
- Pobyt vonku má upokojujúci účinok a zlepšuje správanie detí



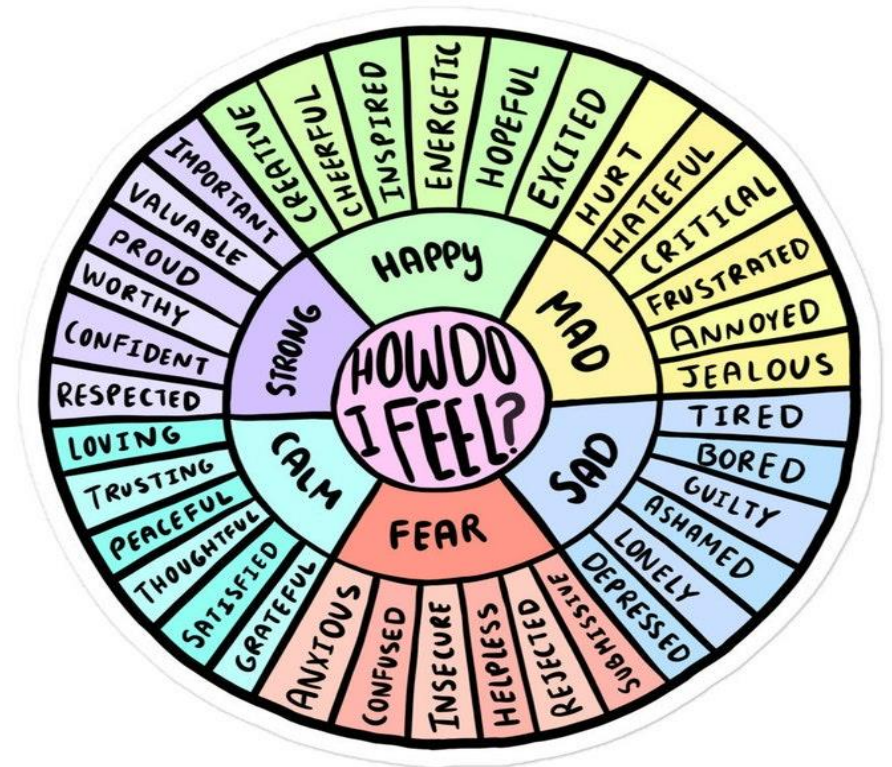
Päť základných kompetencií SEU

- Sebauvedomenie
- Sebaregulácia
- Vzťahové schopnosti
- Sociálne uvedomenie
- Zodpovedné rozhodovanie



Sebauvedomenie

- Rozpoznajte, ako sa cítite, a označte (a pomenujte) emócie
- Poznajte svoje silné a slabé stránky
- Pracujte na vlastnom raste



Sebapoznanie – Praktická aktivita

- Zamyslime sa nad tým, ako sa cítime, aké sú naše pocity a čo robí naše telo/tvá, keď sa tak cítime.
- Použijeme na to príbehy, ako napr:
- Miro Jaroš rozpráva – Objím ma prosím (Rozprávka na dobrú noc 1)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZHR2uQzHHac>
- alebo:
- <https://www.youtube.com/watch?v=QR9WBm6mJLM>
- Kliknutím na obrázok si vypočujete príbeh resp
- Skopírujte a vložte tento odkaz do svojho prehliadača.



Sebapoznanie – Praktická aktivita

- Opíšte svoj stav pocitu šťastia/smútku/vystrašenia/hnevu – ako sa prejavuje? Čo cítite, keď ste vonku?
- „*Toto je šťastie, svieti žltá ako slnko a trblieta sa ako hviezdy.*“
- „*Keď si šťastný, smeješ sa, skáčeš, tancuješ a hráš sa*“



The Colour Monster by Anna Llenas



Sebapoznanie – Vyjadrenie pocitov

- **Za každým správaním je pocit;** Pomenovanie pocitu rozširuje deťom slovnú zásobu, aby mohli rozprávať o svojich pocitoch.
- **Identifikujte pocity druhých** – cez knihy, príbehy, obrázky.
- **Buďte vzorom:** Deti sa budú učiť tým, že vás budú sledovať. Ukázanie, že pocity sú normálne a ako sa správať a regulovať ich, posilňuje vhodné správanie detí. Povzbudzujte ich pochvalou.
- **Načúvajte pocitom svojich detí** – nechajte zlé pocity odísť. **Nechajte dieťa experimentovať a zažívať pocity**, a učte sa spolu hovoriť o nich, a dbajte na to, aby sa cítilo vypočuté.





Sebauvedomenie – Dopady Covidu

- Covid ovplyvnil sociálne vnímanie detí a ich schopnosť čítať emócie na tvárach ľudí, najmä ak sú skryté maskami. (Národná knižnica medicíny, máj 2021)
- Prečítajte si celý príspevok v Angličtine, tu:
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8185341/>





Prípadová štúdia – Bovington Academy, Anglicko

- Školské prostredie
- Škola sa nachádza v Bovingtone, Dorset, vedľa vojenského tábora Bovington. Mnohé z detí majú rodiča alebo opatrovníka, ktorý je v ozbrojených silách a sú vystavené osobitnému tlaku spojenému s vojenským životom.
- Je tu 10 tried s deťmi vo veku od 4 do 11 rokov a v súčasnosti je zapísaných 235 detí.
- Škola má veľký lesný areál, ktorý je trochu zanedbaný.





Prípadová štúdia – Bovington Academy, Anglicko

- Prínos vonkajšieho vzdelávania:
- Správanie detí sa stabilizovalo, skľudnilo a deti radi robili aktivity s triednou učiteľkou, ako napríklad pokojné dýchanie za zvuku zvončeka.
- Radi odchádzajú z triedy von.



Prípadová štúdia – Bovington Academy, Anglicko

- Spoznávanie vtákov
- Na začiatku projektu deti poznali mená niektorých druhov vtákov (červienka, drozd), ale veľmi ich to nezaujímal.
- **Počas celého projektu sa deti viac zaujímali o vtáky.** Vybrali sa pozorovať vtáky, všimli si, že vták si vytvoril hniezdo priamo pred triedou, a trávili čas pozorovaním jeho aktivít. Vo všeobecnosti získali väčší záujem o vtáky.
- **Vedomosti detí o vtákoch sa zvýšili** vďaka rôznorodosti aktivít, do ktorých sa zapojili.





Estudio de caso - Bovington Academy, Inglaterra

- Rada učiteľky Bovingtonskej akadémie ostatným učiteľom:
- Ostatným **učiteľom odporúčam, aby si osvojili emocionálne vzdelávacie aktivity**, pretože verím, že poskytujú deťom skvelé stratégie zvládania náročnejších emócií. **Zistila som, že sú to veľmi silné aktivity s deťmi.** Kombinácia zvyčajných činností, napríklad dychových cvičení, ako aj špecifických činností, vzťahových aktivít, ...funguje dobre.
- Citáty od detí:
- Freya povedala palec dole, pretože nikto s ňou nechcel spolupracovať, keď sme boli vonku na pozorovaní vtákov. Spýtala som sa jej, ako sa z toho cítila. Povedala, že bola smutná. Spýtala som sa triedy, ako sa cítia z toho, že Freya bola smutná a ako jej môžu pomôcť. Keď zistili, že jej môžu pomôcť, deti navrhli, že ju objímu. Potom som ich požiadala, aby objali dieťa vedľa seba.





Sebaregulácia

- Spôsob, akým reagujete na situácie, uvedomenie si, že vaše činy môžu vyvolať u ostatných konkrétne pocity
- Spôsob, akým regulujete svoje myšlienky, pocity a správanie
- Vedzte, že je v poriadku cítiť sa akokoľvek, ale tiež potrebné vedieť, čo robiť, keď sa tak cítite





Sebaregulácia - Praktická aktivita

- Ľahnite si na podložku vonku, alebo do trávy, zatvorte oči, relaxujte a počúvajte
- "Zo všetkých prírodných zvukov je vtáčí spev považovaný za najvýznamnejší, v pomoci ľuďom zotaviť sa zo stresu, zresetovať a preorientovať ich pozornosť."
- Ako môže počúvanie vtáčieho spevu zmeniť naše duševné zdravie. Zo stránky nhm.ac.uk





Sebaregulácia – stratégie zvládania

- Zhlboka sa nadýchnite
- Počítajte do 10
- Požiadajte o pomoc alebo podporu
- Chodte na chvíľočku preč a pred reakciou si doprajte nejaký čas
- Pred ďalším pokusom sa uvoľnite
- Skúste niečo urobiť inak
- Trávte čas s dôveryhodnou osobou
- Komunikujte, aby ste našli riešenie





Prípadová štúdia – Craighdu Primary, Škótsko

- Školské prostredie
- Craighdu Primary má približne 250 detí s triedami v počte medzi 24 a 30 deťmi. Nachádza sa v Milngavie, na okraji mesta Glasgow.
- Pred školou je malý obytný komplex a vedľa neho a za ním je poľnohospodárska pôda. Zelené priestranstvá obklopujú školu so zalesnenou časťou v zadnej časti areálu.





Prípadová štúdia – Craighdu Primary, Škótsko

- Výhody pobytu vonku
- Zistila som, že **najväčšou zmenou pre niektoré deti bola ich nadobudnutá láska k prírode a pobytu vonku**. Niektoré sa na začiatku programu sťažovali, že trávia príliš veľa času vonku za každého počasia. Čím viac deti toho vonku zažívali, tým viac si na všetky živly a podmienky zvykali.
- Téma vtákov bola pre deti veľmi atraktívna a motivujúca. Bavilo ich pozorovať a vytvárať domovy a poskytovať potravu pre vtáky. Ich vedomosti o rôznych druhoch vtákov rástli a slúžili ako kontrast pri rozprávaní o vlastných pocitoch, keďže deti správne uviedli, že vtáky nemajú tvár prispôbenú na prejavenie emócií.





Prípadová štúdia – Craighdu Primary, Škótsko

- Výhody pobytu vonku
- Tiež si myslím, že spojenie s prírodou bolo v štúdii dôležité, pretože pomohlo deťom vybudovať si naozaj pozitívny vzťah k prírode





Prípadová štúdia – Craighdu Primary, Škótsko

- Rady od učiteľky Craighdu Primary pre ostatných učiteľov:
- Moja rada pre ostatných učiteľov by bola, **aby mali tému, ktorá pomôže deťom sústrediť sa a umožňuje im učiť sa o prírode** okolo nich. Verím, že príroda a sociálne a emocionálne učenie idú ruka v ruke.
- Detské citáty:
- "Rád som kreslil vonku."
- "Páčilo sa mi hľadať chrobáky."
- „Rád som sa učil o vtákoch, pretože sú príroda a ja mám rád prírodu“.





Learning
through
Landscapes

Vztáhové zručnosti

- Schopnosť jasne komunikovať, dobre počúvať a spolupracovať s ostatnými.
- Tímová práca
- Odolávať negatívnejmu spoločenskému tlaku, konštruktívne vyjednávať konflikty a v prípade potreby ponúkať pomoc





Vzťahové zručnosti - Praktická aktivita

- Postavte hniezdo dostatočne veľké na to, aby na ňom sedeli 2 ľudia. Používajte materiály/predmety, ktoré nájdete vo svojom vonkajšom priestore.
- *"Ak sa všetci spoločne pohneme vpred, potom sa úspech postará sám o seba.,,"*

Henry Ford, zakladateľ automobilky Ford





Prípadová štúdia – Ysgol Ynyswen, Wales

- Školské prostredie
- YGG Ynyswen je waleská základná škola nachádzajúca sa vysoko v údolí Rhondda s 257 deťmi. Škola sídli v priestoroch starého priemyselného areálu a má lesy a kopce na oboch stranách.
- V posledných rokoch škola vylepšila svoj vonkajší areál. Nemajú veľkú trávnatú plochu, ale sú tam nejaké stromy a umelá tráva. Máme oblasť s prirodzenou, divou prírodou, niekoľko vonkajších vzdelávacích prístreškov, prístrešok na čítanie, vrbový úkryt, blatovú kuchyňu, dobrodružné ihrisko a vonkajšiu učebňu pre deti zo škôlky.





Prípadová štúdia – Ysgol Ynyswen, Wales

- Výhody pobytu vonku
- Videli sme veľký vplyv na deti, ktoré zaostávali v čítaní a písaní, keďže sa počas aktivít viac zapájali a komunikovali, čo zvýšilo ich sebavedomie.
- Mali sme to šťastie, že blízko našej triedy hniezdila sýkorka modrá, vďaka čomu boli aspekty projektu pre deti reálnejšie. Deti opäť pozitívne reagovali na aktivity, aj vďaka tomu, že mali možnosť hovoriť o svojich pocitoch a vyjadriť empatiu k postavám v príbehoch.





Prípadová štúdia – Ysgol Ynyswen, Wales

- Výhody pobytu vonku
- Použitie rozprávkovej knihy na začiatku aktivity/témy je dobrý spôsob, ako začať diskusiu o pocitoch a empatii. Mnohé knihy sa prirodzene hodia na učenie sa vonku
- Učenie SEU je možné vykonávať vo všetkých vzdelávacích oblastiach a je ľahké ho plánovať.



Prípadová štúdia – Ysgol Ynyswen, Wales

- Výhody pobytu vonku
- Do aktivít sa zapojilo viac detí a **ich komunikačné a sociálne zručnosti sa zlepšili**. Boli samostatnejšie, pokiaľ ide o skúšanie nových aktivít. Deti boli pri týchto aktivitách nadšené.
- Niektoré úlohy boli naplánované v našej aplikácii „SEESAW“, čím sme zapojili aj členov rodiny detí a povzbudili ich, aby trávili viac času vonku spoločne.





Prípadová štúdia – Ysgol Ynyswen, Wales

- Rady učiteľky základnej školy Ysgol Ynyswen ostatným učiteľom:
- **Nebojte sa vyskúšať nový spôsob učenia** a nenechajte odradiť výzvami vašej triedy alebo vášho prostredia v škole. **Deti reagujú pozitívne** v rôznych prostrediach, užívajú si nové príležitosti a výzvy a rozvíjajú nové zručnosti počas aktivít SEU.
- Počúvajte „hlas detí“, často majú nápady na aktivity, ktoré by vám nenapadli.





Prípadová štúdia – Ysgol Ynyswen, Wales

- Detské citáty
- "Tento rok som si užil joga - strom."
- "Tento rok som rád chodil hore do lesa."
- "Rád som sa učil o červienkach."
- "Bavilo ma vyrobiť tvár z plastelíny vonku na kopci."





Sociálne cítenie

- Schopnosť vnímať perspektívu inej osoby. Prejaviť empatiu.
- Porozumieť spoločenským normám správania a pochopiť, sú ľudia, ktorí vám môžu pomôcť
- Rešpekt k druhým.



Sociálne uvedomenie - Praktická aktivita

- Nasimulujte si jazierko a šnúrkou označte okraj, do stredu jazierka umiestnite niekoľko malých kačičiek a väčšiu/dospelú kačku na „breh s vysokým rákosím“ pri ňom.
- **Scenéria**
 - Káčatká vo vode sú oddelené od svojej kačacej mamky na brehu.
 - Zamyslite sa nad nasledujúcim:
 - Ako sa môžu cítiť bez prítomnosti mamy?
 - Ako sa môže cítiť mamka, ktorá ich z brehu nevidí?
 - Ako vnímate túto situáciu, aký z nej máte pocit?



Prípadová štúdia – Španielsko, Mataró

- Školské prostredie
- Škola sa nachádza na pobreží v blízkosti poľnohospodárskej oblasti v meste so 130 000 obyvateľmi.
- Škola má 18 tried s približne 25 žiakmi v triede.
- V súčasnosti je školské ihrisko spevnená plocha s futbalovým ihriskom a dvomi tienenými plochami so stromami a prírodnými prvkami.





Prípadová štúdia – Španielsko, Mataró

- Výhody pobytu vonku
- Deti si **viac uvedomujú dôležitosť a starostlivosť o životné prostredie a vtáky**. Skutočnosť, že si užívajú pobyt vonku, vytvára pohodu a uspokojuje ich potrebu pohybu, okrem toho, že prebúdza ich zvedavosť.
- **Zvieratá sú veľmi motivujúca téma** a možnosť pozorovať ich denne zo školského dvora vyvolala záujem dozvedieť sa o nich viac.





Prípadová štúdia – Španielsko, Mataró

- Rada učiteľov španielskej základnej školy ostatným učiteľom:
- Veríme, že v našom prípade sa nám projekt veľmi osvedčil práve preto, že sme ho prepojili s bezprostredným prostredím detí a našou každodennou realitou v škole.





Prípadová štúdia - Materská škola A. Prídavka, Prešov, Slovensko

- Školské prostredie
- Naša škôlka sa nachádza v sídliskovej časti v meste Prešov. Veľa detí žije v bytoch, a tak majú veľmi malý kontakt s prírodným prostredím.
- V minulosti bolo toto miesto úrodnou pôdou, kde sa pestovala zelenina. V školskej záhrade máme viacero druhov stromov, napríklad gaštany, deti ich chodia zbierať.
- V materskej škole je šesť tried, každá s vlastným profilom, so zameraním na environmentálnu a telesnú výchovu, ako aj ochranu prírody.





Prípadová štúdia - Materská škola A. Prídavka, Prešov, Slovensko

- Výhody pobytu vonku
- Pred aplikáciou programu deti vnímali prírodu a prírodné prostredie len všeobecne. U niektorých detí sme pozorovali nízku úroveň vedomostí o vtákoch a prírode.
- Počas projektu si **deti začali viac všímať prírodné prostredie** v školskej záhrade, čo im poskytlo nové možnosti učenia a objavovania. **Získali pozitívny vzťah k prostrediu**, pozorovali stromy, ich koruny, život v nich, vtáky, chrobáky.
- Deti začali byť **ohľadupľnejšie, empatickejšie k druhým, citlivejšie**/hlbšie vnímali vzniknuté situácie.
- Po absolvovaní projektu SEU mali bohatšie vedomosti, vedeli pomenovať rôzne druhy vtákov, na základe priameho alebo nepriameho pozorovania. **Nadobudnuté poznatky prenášali do rodinného prostredia, zdieľali skúsenosti** a aktivity s rodičmi. Vyjadrovali **radosť z fyzického pohybu a radosť z pobytu vonku**.





Prípadová štúdia - Materská škola A. Prídavka, Prešov, Slovensko

- Rada učiteliek MŠ A. Prídavka ostatným:
- Vykonávajú čo najviac aktivít vonku a v prírodnom prostredí. Samotné aktivity zaručia lepší sociálny a emocionálny rozvoj detí.
- Detské citáty
- "Podme kresliť a maľovať vtáčie búdky."
- „Bývame v domčekoch – nech majú aj oni domček“ (montáž vtáčích búdok)
- „Vtáky sú ako dúha“ (farba krídel)
- „Drozd stratil dážďovku“ (hovorili v rannom kruhu o tom, čo zažili v predchádzajúci deň)





Learning
through
Landscapes

Zodpovedné rozhodovanie

- Schopnosť rozhodovať o tom, ako sa správať a komunikovať s ostatnými
- Zvážiť dôsledky vlastného správania
- Analyzovať a riešiť problémy vrátane úvah o morálnej a etickej zodpovednosti



Zodpovedné rozhodovanie – praktická aktivita

- Použijete scénu s jazierkom z predchádzajúcej aktivity vonku, na väčšej ploche školského dvora/v parku/v prírode
- Dokážete nájsť spôsob, ako spojiť káčatká a mamu kačku/ocka káčera tak, aby mohli byť opäť spolu?
- Na prenos káčatok môžete použiť iba lano/motúz, gumičky a palice. Nesmiete vstúpiť do ohraničenej plochy jazierka



Prípadová štúdia – Dingli School, Malta

- Školské prostredie
- Škola má 21 tried, 2 kabinety pre učiteľov, kanceláriu rozdelenú na 2 pre sekretárky, veľkú sálu, telocvičňu, ambulanciu a kuchynku.
- Vonku má škola štyri nádvorie; jedno z nich je pokryté umelou trávou a má stromy a záhradu.
- Škola má približne 230 žiakov





Prípadová štúdia – Dingli School, Malta

- Výhody pobytu vonku
- Všimla som si, aké sú deti otvorené. Nestránili sa vyjadrovať a zdieľať nápady o každom projekte, aktivite, na ktorej sme pracovali.
- Mohli sa počas vyučovania voľne pohybovať, keď to potrebovali, a to im dávalo príležitosť viac komunikovať medzi sebou a s dospelými v triede. Na všetkých deťoch som videla usmievavé tváre.





Prípadová štúdia – Dingli School, Malta

- Výhody pobytu vonku
- Deti sa tešia vonku. Zavedenie ranného kruhu im veľmi pomohlo, začali sa **deliť o svoje pocity**, viac sme pracovali aj na aktivitách koordinácie ruka - oko.
- Stále som musela pracovať s osnovami, mimo programu. Pokúsila som sa však **urobiť niektoré hodiny vonku, napríklad čítanie a matematiku**. Čas vonku plynul rýchlo. Keď som svojim žiakom povedala, že je čas ísť dnu, všetci sa opýtali: "Už?"





Prípadová štúdia – Dingli School, Malta

- Výhody pobytu vonku
- Páčilo sa im pozorovanie vtákov. Väčšinou sme mali na školskom dvore vrabce. Veľa z nich sme videli z okna našej triedy, keď si sadli na elektrické vedenie. Postupom času deti dokázali rozoznať samčeka a samičku.





Prípadová štúdia – Dingli School, Malta

- Rady učiteliek školy Dingli pre iných učiteľov:
- Nebojte sa dobrodružstva a vyskúšajte vonkajšie sedenia. Akonáhle zažijete sedenie a aktivitu vonku, všimnete si, že záujem detí sa zvyšuje, a plne sa zapájajú.
- Na hodinách vonku sa deti viac sústredia a môžete vidieť, že sú ochotné samé viac experimentovať, skúšať veci.
- Detské citáty
- „Pozri sa, vrabec“
- „Je to zábava“





Learning
through
Landscapes

Pripomienka - Päť základných kompetencií

- Sebauvedomenie
- Sebaregulácia
- Vzťahové schopnosti
- Sociálne uvedomenie
- Zodpovedné rozhodovanie





Výhody zahrnutia aktivít SEU

- U detí, ktoré sa naučia zdravým spôsobom vyjadrovať svoje pocity a vyrovnávať sa s nimi, je väčšia pravdepodobnosť
- Pozitívnejších a stabilnejších vzťahov s ostatnými a vnímavosti voči pocitom iných
- Dobrého duševného zdravia a pohody
- Menšieho počtu problémov so správaním
- Rozvíjania odolnosti a schopnosti zvládania náročných situácií a problémov
- Pocitu kompetentnosti, vlastných schopností a primeraného sebavedomia
- Pozitívneho sebaobrazu



Zdroje:

- ‘The link between pupil health and wellbeing and attainment.’ Public Health England 2014
- ‘Improving social and emotional learning in primary schools’ Education Endowment Foundation 2019
- ‘5 steps to mental health and wellbeing’
[Mentallyhealthyschools.org.uk](https://mentallyhealthyschools.org.uk)

Zdroje:

Aplikácie v angličtine, ktoré vám môžu pomôcť:

- [Resilient Educator](#) - Offers resources for educators looking to understand what social-emotional learning is and how to integrate it into the classroom.
- [GoNoodle](#) - A tool that incorporates fun interactive videos to help a student's physical wellness, academic success, and social-emotional health.

V mene partnerov projektu SEU Vám ďakujeme za váš záujem.



Podpora Európskej komisie na výrobu tejto publikácie nepredstavuje súhlas s obsahom, ktorý odráža len názory autorov, a Komisia nemôže byť zodpovedná za prípadné použitie informácií, ktoré sú v nej obsiahnuté.