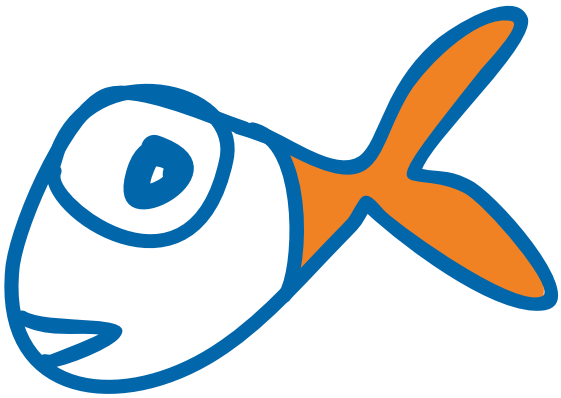
Предшколска онлајн заједница учења



Брошура за породице

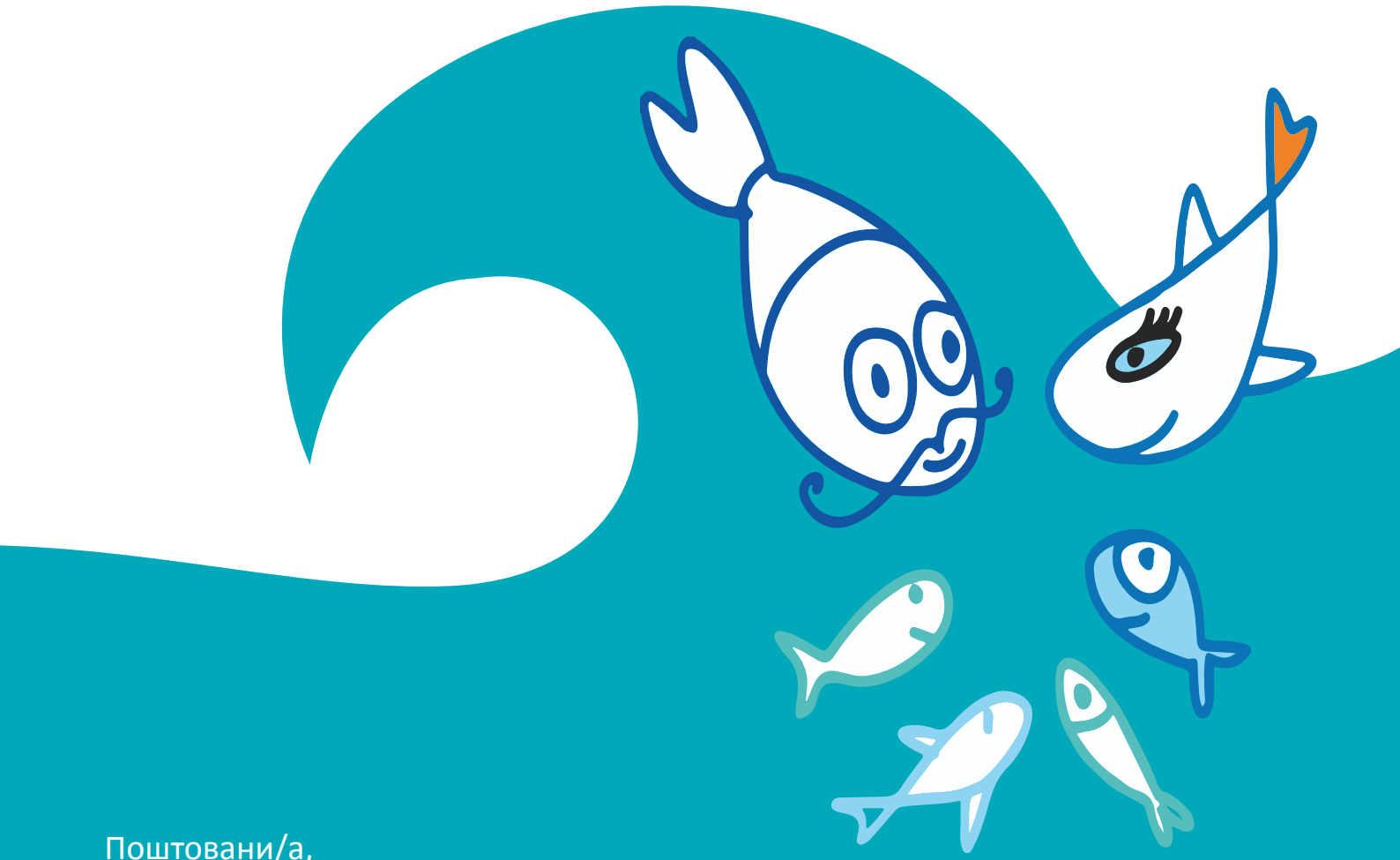
Социјално емоционално учење

деце предшколског узраста

Центар за интерактивну педагогију

Република Србија
Министарство просвете, науке и технолошког развоја

unicef
za svako dete



Поштовани/а,

Ова брошура намењена је вама и вашој деци, али и осталим члановима породице и пријатељима. У њој ћете сазнати зашто је важно да деца овладају социјално-емоционалним компетенцијама, али и како да подржите развој ових важних животних вештина свог детета од најранијег узраста.

Деца се не рађају с вештинама самоконтроле, као ни са способношћу да конструктивно излазе на крај са фрустрацијама, интензивним осећањима, бурним реакцијама или сукобима. Те вештине се морају научити, а учење почиње током раног детињства, у ствари, одмах након рођења.

О свим овим темама можете разговарати и с васпитачима и васпитачицама, уколико ваше дете похађа вртић, као и са другим родитељима, пријатељима и стручњацима. Али пре свега са својом децом јер их тако оснажујете да се суочавају са бројним животним изазовима и у овом животном периоду и у онима који следе.

ЦИП- Центар за интерактивну педагогију

Шта?

Социјално-емоционално учење је процес током којег деца усвајају и примењују знања, ставове и вештине потребне да разумеју и управљају осећањима, да постављају и остварују циљеве, да осећају и показују емпатију према другима, да делотворно комуницирају, да доносе одговорне одлуке, да буду способна да решавају проблеме, да граде пријатељства, одржавају друштвене односе и буду асертивна – заузимају се за себе не угрожавајући друге.

Како?

Током раних година живота формирају се и обликују нервни путеви за емоције, а истраживања су показала да су они повезани са искуствима љубави и пажње, као и беса и агресије. Због тога је важно да деца током раног детињства доживљавају интеракције пуне љубави и неге, уважавања и пажње, а да се избегну негативна искуства (занемаривање, злостављање, насиље).

Зашто?

Истраживања показују да осим што утиче на целокупан развој детета и доприноси квалитету живота социјално-емоционално учење има утицај на понашање и школски успех, као и на дугорочна постигнућа у животу. Деца са развијеним социјално-емоционалним вештинама осећају се сигурније и лакше се суочавају са животним изазовима. Важно је имати на уму да примена социјално-емоционалног учења у оквиру институције и породице доприноси и да целокупно окружење постане сигурно и подстицајно за сву децу, смањује емоционалну узнемиреност и креира услове за позитивне социјалне интеракције.

Образовање ума, без образовања срца, није образовање уопште.

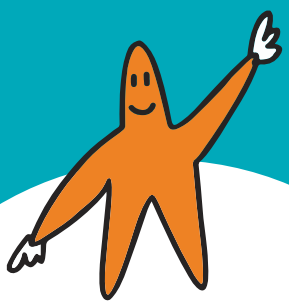
Аристотел

Током предшколског узраста деци је потребна подршка за:

- Препознавање и управљање својим осећањима
- Контролу импулсивних понашања, реакција, поступака
- Развијање аутономије и самосталности
- Успостављање и одржавање позитивних односа
- Разумевање гледишта и мишљења других
- Развијање појма о себи
- Показивање емпатије
- Развијање резилијентности – способности да се успешно носи са изазовима и тешкоћама

Свест о себи

Способност јасног препознавања сопствених осећања и мисли и њиховог утицаја на понашање



Саморегулација

Способност успешног регулисања сопствених осећања, мисли и понашања у различитим ситуацијама

Социјално-емоционално учење обухвата пет кључних компетенција

Свест о другима

Способност стављања у позицију других особа и саосећање с њима

Вештине успостављања односа

Способност успостављања и одржавања здравих и успешних односа са различитим појединцима и групама

Одговорно доношење одлука

Способност да се направе конструктивни избори на личном плану и у социјалним интеракцијама

ВИШЕ ИНФОРМАЦИЈА ПРОНАЂИТЕ НА:

Вртић као сигурно и подстицајно окружење за учење и развој деце

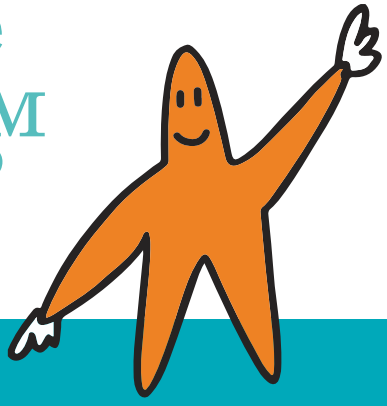
https://www.unicef.org/serbia/media/13976/file/vrtic_kao_podsticajno_okruzenje_vodic.pdf

Видео-презентације:

Социјално-емоционално учење деце предшколског узраста https://ecec.mpn.gov.rs/?page_id=2914

Подршка социјално-емоционалном учењу у оквиру васпитно-образовног рада са децом предшколског узраста https://ecec.mpn.gov.rs/?page_id=2920

Како да подржите дете да овлада овим важним животним вештинама?



СВЕСТ О СЕБИ

Да би ваше дете научило да:

- именује и препозна своја и осећања других
- разуме како осећања утичу на понашање
- препозна како су осећања повезана са ситуацијама или догађајима
- препозна своја интересовања, потребе и жеље
- развија реалистичну слику о себи
- развија самопоштовање – позитиван однос према себи
- развија самопоуздање – поверење, веру у себе и своје снаге

✓ Оснажујте га да препозна и именује осећања, да њима управља у различитим ситуацијама тако што:

- питате како се осећа јер тиме шаљете поруку да вам је стало и да уважавате његова или њена осећања
- разговарате о томе како препознајемо осећања на основу израза лица и тела. Кад је ваше дете тужно или срећно, можете рећи: „Могу да препознам како се осећаш јер ми то говоре твоје лице и тело.“
- користите прилике и у сусрету са другом децом и одраслима да разговарате о осећањима

✓ Показујте му на који друштвено прихватљив начин може испољити осећања, а да притом не угрози ни себе ни друге

✓ Подстичите га да препозна сопствени напредак у учењу и стицању нових вештина, похвалите или критикујте конкретно понашање (шта је то што сматрате да је дете добро или лоше урадило), али и уложени труд. Избегавајте уопштене изразе и генерализације. Уместо „Баш си супер“, можете да кажете „Много ми се допада како си сложио своје играчке“

✓ Успоставите и негујте са дететом однос поверења и поштовања. То ће му помоћи да гради сличне односе с вршњацима и другим одраслима

Активност

РЕЧНИК ОСЕЋАЊА

Направите заједно са дететом *Речник осећања*. Из новина и часописа исеците слике деце и одраслих на којима се види како испољавају различита осећања. Или можете да нацртате како изгледају деца и одрасли кад су весели, тужни, љути, уплашени… Разговарајте о осећањима, подстичите на разговор, постављајте потпитања: Када су се осећали пријатно или непријатно, зашто…Како препознају да су други радосни, тужни, љути, забринути, уплашени…Шта раде кад их преплави неко од осећања… Нека ваш *Речник осећања* расте и постаје све богатији, али и буде повод за разговор. Искористите те прилике да оснажите дете да се суочи са својим осећањима, посебно са оним која нису пријатна.

САМОРЕГУЛАЦИЈА

Да би ваше дете научило да:

- јасно изрази своје мисли и осећања
- прилагоди начин изражавања својих мисли и осећања у складу са друштвеним правилима и нормама
- у различитим ситуацијама задовољи своје потребе, жеље и интересовања, а да притом не доводе ни себе ни друге у опасност
- предузима иницијативу и истраје у својим намерама
- сагледа однос између жеље за успехом и ризика, односно могућих последица
- преузме разумне ризике
- у ризичној или изазовној ситуацији пружи себи подршку да истраје (јасним ставом „ја то могу“) или да одустане (јасним ставом „ја то не могу, не смем, не умем, нећу јер није безбедно, није корисно, није добро…“)
- буде подршка и ослонац другима кад то од њега траже или кад препозна да је то потребно

- ✓ Помозите детету да разуме да „самоконтрола“ или контрола сопствених осећања и понашања значи да је у стању да заустави сваку своју реакцију ако процени да је угрожавајућа. Можете, нпр., увести знак „СТОП“, који ће детету помоћи да освести шта осећа, па да одлучи како ће реаговати
- ✓ Разговарајте са дететом о томе шта јесте, а шта није прихватљиво понашање према себи или према другима, користите примере из свакодневног живота
- ✓ Оснажујте дете да препозна шта је „иза“ неког осећања, тј. која потреба је у позадини. У свакодневној ситуацији, у тренутку дешавања, питајте га да препозна како се осећа и шта му треба
- ✓ Разговарајте са дететом шта могу бити позитивне или негативне последице одређеног понашања
- ✓ Заједно развијајте стратегије контроле унутрашњих импулса и реакција на стресне ситуације, посебно кад се зна да воде непожељном понашању. Осим знака СТОП, то може бити и бирање алтернативе (нпр. да каже да је љут/а, да викне у јастук; уместо да увреди или удари друго дете – да се извини; ако је погрешило да поправи грешку и сл.)
- ✓ Подржите дете да осмисли начине
  - како да конструктивно савлада препреке на које наилази кад жели нешто да постигне (нпр. када му нешто не иде да застане и размисли постоје ли друге могућности и сл.)
  - како да себи поставља мале и остваривe циљеве, да планира, истрајава у њиховој реализацији и уме да препозна кад су постигнути
- ✓ Својим примером учите дете да критички прихвата повратне информације од других и користи их да побољша своје вештине и понашање
- ✓ Стрпљиво подржавајте дете док вежба истрајност у решавању задатака
- ✓ Охрабрите дете да пружа и тражи помоћ кад је то потребно

Активност

НАУЧИ ДА КАЖЕШ НЕ

Договорите се ко ће у овој игри прво да понавља само ДА, а ко само НЕ. И један и други играч покушава да наведе оног другог да прихвати оно што он/она изговара. Можете да мењате интонацију, правите гримасе и разне гестове како бисте то постигли. После неког времена замените улоге, онај ко је говорио ДА, сада говори НЕ и обрнуто.
Након игре разговарајте са дететом како се осећало кад говори ДА, а како кад говори НЕ? Питајте дете: „Кад је важно да не пристанеш иако те други терају, моле, траже да урадиш нешто што не желиш.“ Разговарајте о ситуацијама које су повређујуће, угрожавају здравље и безбедност.
Важно је да подржите дете да буде истрајно у томе и да не прихвати да уради нешто што не жели и зна да не треба.

СВЕСТ О ДРУГИМА

Да би ваше дете научило да:

- разуме да сви имају сличне потребе и осећања
- пажљиво слуша и може да прихвати да други мисле другачије
- препозна и именује како се друга особа осећа у некој ситуацији
- размишља о томе како из угла друге особе изгледа исти догађај
- уме да претпостави шта друга особа доживљава и осећа, повезује конкретно понашање са одређеним осећањима
- испољава саосећање, пожртвованост, хуманост, љубазно и учтиво се опходи
- показује бригу и поштовање за друге људе, животиње, биљке и околину

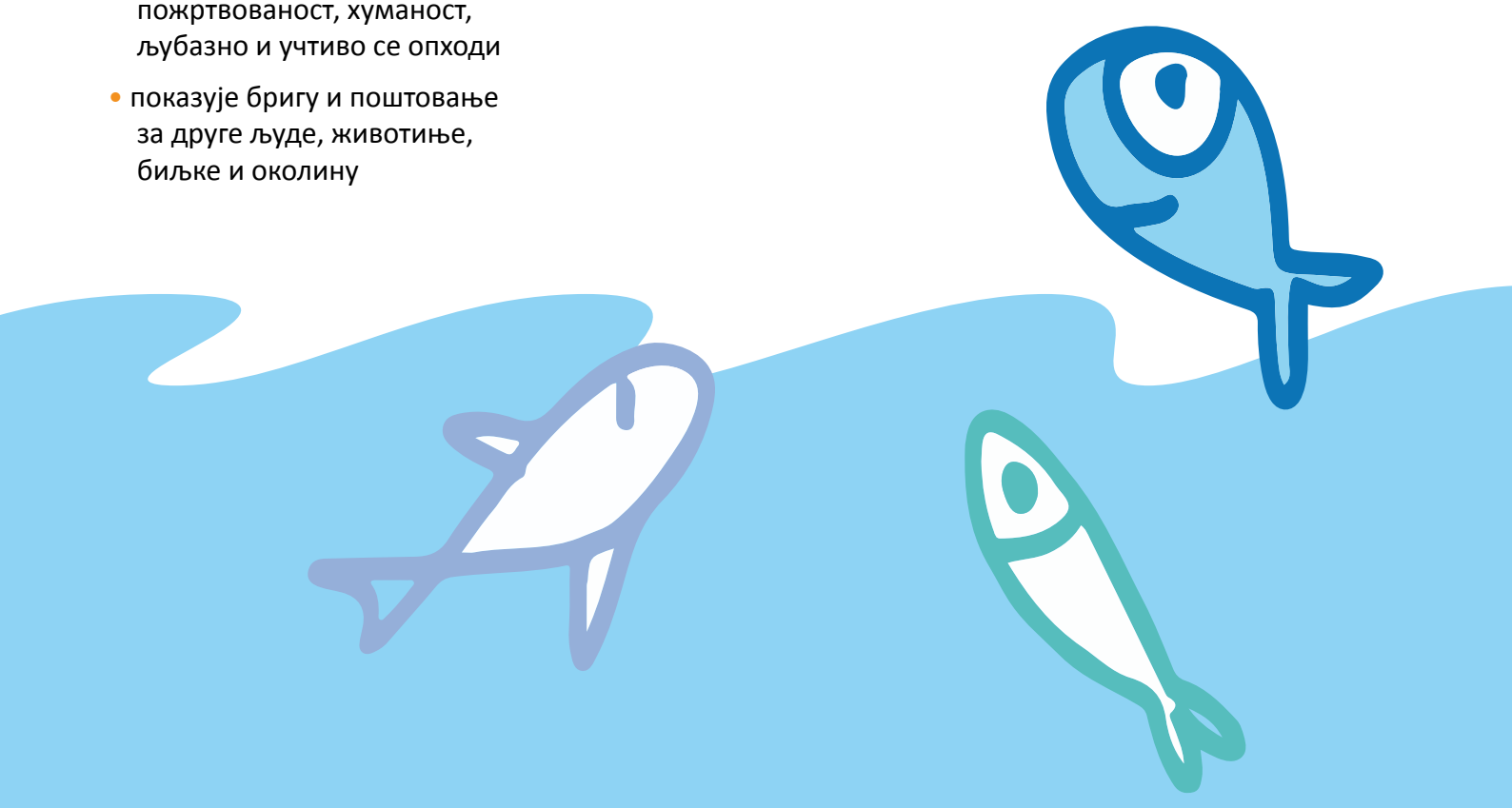
✓ Подстичите дете да:

- препозна вербалне и невербалне поруке, знаке и понашања
- процени и предвиди како се друга особа осећа и зашто се баш на одређен начин понаша у датој ситуацији

✓ Оснажите дете да сагледа ситуацију из угла других (способност децентрације, „стављања у туђе ципеле“)

✓ Помозите детету да разуме зашто је важно поштовање правила и друштвених норми које регулишу функционисање заједнице

✓ Помозите детету да препозна да су поред породице и вртић, школа и заједница места припадања и подршке



Активност

КАКО ТВОЈЕ ПОНАШАЊЕ УТИЧЕ НА ДРУГЕ

Испричајте деци **Причу о храбром папагају**:

У пространој шуми живео је мали папагај. Живео је тамо веома срећан, са хиљадама других птица и животиња. Где год би ишао у тој шуми, увек си могао чути шушкање лишћа и птице које певају на дрвећу. Једног дана у шуми је избио мали пожар. Животиње које су намирисале дим и чуле пуцкетање пламена уплашиле су се и почеле да беже. Мали папагај је видео ватру. Одлетео је и видео своје пријатеље како трче у свим смеровима покушавајући да побегну из шуме – јелена, лисицу, разне инсекте. Мали папагај је полетео и видео да се ватра брзо шири. Помислио је: Шта могу да учиним? Сувише сам мали да бих могао помоћи свим овим створењима. Погледао је око себе и у даљини угледао воду како сија на сунцу. То је било мало језеро. Мали папагај је добио идеју. Без оклевања је одлетео на језеро, заронио и одмах одлетео назад ка шуми. Отресао је воду с крила на ватру, а онда је одлетео натраг на језеро да покупи још воде на крилима. Што је брже могао, папагај је летео до и од језера. Али ватра се и даље ширила, а он је бивао све уморнији. Ватра му је опрљила крила и осетио је да једва може да настави. Велики орао, лебдећи високо у ваздуху, видео је малог папагаја и дао му мудар савет: „Не покушавај то да радиш сам! Позовимо све остале птице да помогну. Сигуран сам да ЗАЈЕДНО можемо да угасимо ватру.“

Орао и папагај су гласно и брзо позвали многе друге птице, које су им се придружиле. Ускоро је огроман облак птица летео тамо-амо између језера и ватре у шуми. Храбри мали папагај није могао сам да угаси ватру, али удружене птице заједничким радом јесу.

Ватра је бивала све мања и на крају је угашена. Уморне, али срећне птице су се сместиле на врхове стабала. Гледале су животиње које су се полако враћале у шуму. Заједно су спасли шуму и поново је учинили сигурним домом.

Разговарајте са дететом:

- Како су се животиње понашале на почетку приче? Подстакните га да препозна и разуме различита понашања.
- На који начин и због чега је понашање папагаја утицало и на понашање осталих животиња?
- Подстакните дете да препозна разлоге због којих су животиње на крају промениле своје понашање.

УСПОСТАВЉАЊЕ ОДНОСА

Да би ваше дете научило да:

- склапа пријатељства и дружи се с вршњацима
- уважава и поштује различитости
- тражи помоћ од других кад му је потребна и показује спремност да помогне другима
- користи ненасилне начине за решавање конфликата или сукоба
- сарађује са другима и договара се око заједничких циљева
- учествује у породичним задацима или акцијама (уређење стана, брига о љубимцу и биљкама, дружења…)

✓ Будите модел како се успостављају односи са другима тако што:

- вербално и невербално (речима, мимиком, гестикулацијом – покретима тела) показујете шта осећате и мислите
- пажљиво и активно слушате саговорнике

✓ Подржите дете да развија стратегије:

- сарадње и успостављања пријатељства (како да се упозна са вршњацима, укључи у игру, дели, изражава захвалност, поштује правила…)
- одупирања притисцима других
- за конструктивно решавање сукоба у којем су обе стране задовољне решењем (договарање, преговарање…)

✓ Охрабрите дете да тражи помоћ од вршњака и одраслих и нуди помоћ кад је то потребно

Активност

ЈА САМ ДЕО РЕШЕЊА

Испричајте или прочитајте детету причу о томе како једни друге подржавамо у ситуацијама кад нам је важно да остваримо неки заједнички циљ. Можете користити нпр. причу „Деда и репа“. То може бити и бајка или басна у којој су ликови животиње, али и нека друга прича коју сами осмислите.

Заједно размишљајте о томе да живот у породици и заједници значи да се свако укључи, учествује и да свој допринос.

Разговарајте са дететом:

- Да ли си некада био/била у сличној ситуацији?
- У којим ситуацијама можемо да помогнемо једни другима да се оствари задатак или реши проблем?
- Зашто је то важно за тебе, а зашто за нашу породицу?

ОДГОВОРНО ДОНОШЕЊЕ ОДЛУКА

Да би ваше дете научило да:

- доноси одлуке на основу тога шта се у његовом окружењу сматра добрим, вредним, прихватљивим и позитивним
- самостално решава проблеме у односима с вршњацима
- преговара с вршњацима како би дошли до за све прихватљивог заједничког решења
- анализира ситуацију и препозна које понашање може изазвати проблеме
- размишља о томе како тренутни избори утичу на будуће односе са другима у окружењу – вршњацима и одраслима
- примењује различите стратегије да се одупре вршњачком притиску
- промишља о свом понашању у односу на то шта је добро и корисно за све

Помозите му да

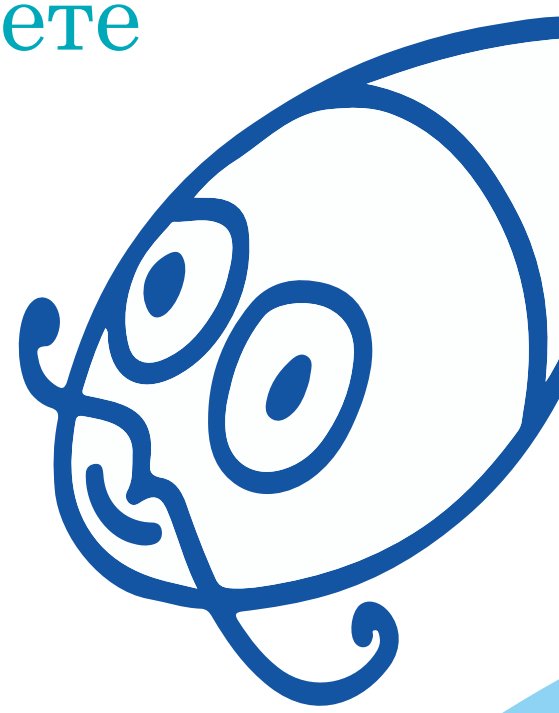
- ✓ уважава и поштује себе и друге
- ✓ сагледа различите могућности/ алтернативу
- ✓ схвати да одлуке нису једном заувек већ се мењају у односу на узраст, околности или ситуацију
- ✓ преиспитује своје одлуке увиђањем узрочно-последичних веза
- ✓ искаже своје мишљење и доноси одлуке
- ✓ сагледа последице одређеног понашања за себе и друге, свесно бира да се понаша тако да не наноси штету нити повреду ни себи ни другима
- ✓ у конкретној ситуацији унапред реално процени могуће последице свог позитивног, тј. пожељног, као и негативног, тј. непожељног понашања

Активност

РЕШЕЊЕ У КОЈЕМ СВАКО ДОБИЈА

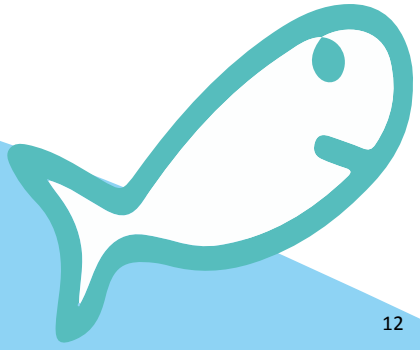
Питајте дете да се сети ситуације кад је имало проблем или било у сукобу с неким. Како се ситуација разрешила, јесу ли успели да нађу заједничко решење тако да се сви осећају добро? Искористите свакодневне изазове да размишљате о могућим решењима. Нпр. кад гледате ТВ, а свако жели да гледа своју емисију; имате један бицикл, а сви би хтели да га провозате; остао је само један колач, а и ти и брат га желите…Подстичите дете да осмисли што више решења и о сваком дискутујте. Можете да питате и зашто или када нам је тешко да смислимо решење које ће бити задовољавајуће и за једну и за другу страну? Акценат треба да буде на разумевању како да последице понашања буду прихватљиве и за њих и за друге, како да предвиде шта може да се деси и да предупреде последице које могу бити лоше за њих или друге, како да не понове исту грешку… Причајте и о томе да сукоби нису увек нешто лоше. Рецимо, кад је у питању сукоб мишљења, то може бити добар начин да и једна и друга страна науче нешто ново, обогате своје искуство, дођу до нових решења или идеја.

Како да боље разумете и подржите своје дете



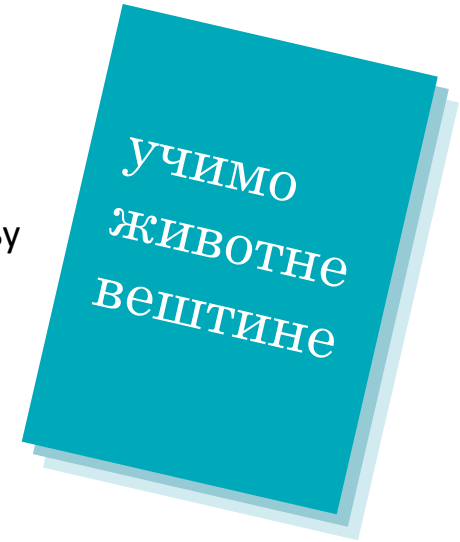
Можете организовати интервју, гостовање у ТВ емисији или сличну игру коју ћете искористити да са дететом разговарате о осећањима. Питања могу бити следећа:

1. Шта је то што те чини срећним/срећном?
2. Како показујеш да си срећан/на?
3. Где се срећа налази у твом телу? Покажи, нацртај.
4. Шта је то што те растужује?
5. Како се носиш с тугом? Где се туга налази у твом телу?
6. Када је неко тужан, како га можеш утешити?
7. Шта је оно што те љути?
8. Како тада реагујеш? Како се тада понашаш?
9. Како ти тада други могу помоћи?
10. Шта лепо и пријатно можеш учинити за себе сваког дана? Шта волиш да радиш, у чему уживаш?



Бележите дечје одговоре, а можете креирати и ПОРОДИЧНИ ДНЕВНИК.

Заједно са дететом забележите ваше путовање кроз социјално-емоционално учење. Водите дневник напредовања у овладавању социјално-емоционалним вештинама, прибележите изазовне ситуације и различита решења.



Повремено се заједно са дететом вратите на неке странице, уживајте у пређеном путу, радујте се новим знањима и вештинама које ћете заједно савладати!

Социјално-емоционалне вештине су један од најважнијих аспеката развоја. Помозите свом детету да их усвоји и развија, припремите га да одговори на животне изазове!

Брошуру је креирао тим ЦИП-Центра
за интерактивну педагогију.

Припремљена је у сарадњи са
УНИЦЕФ-ом и Министарством
просвете, науке и технолошког развоја.

Дизајн

MASSVision d.o.o.

2021.

Молимо Вас да одговорите на три питања на линку испод.

https://forms.gle/Fubw9FpQYNuQueiC9