

KAKO RAZVIJATI ČUSTVENO IN SOCIALNO PISMENOST V OSNOVNI ŠOLI

How to Develop Emotional and Social Literacy in Primary School

IZVLEČEK

V vzgojno-izobraževalnem procesu smo učitelji, pedagogi, specialni pedagogi in mnogi drugi, ki imajo v stik z učenci, zelo pomembni. Ne samo da učencem lahko približamo učno snov, jih naučimo brati in pisati ter računati, ampak jim kot pomembni drugi zmoremo ponuditi mnogo več. Velikokrat pozabimo na pomembnost razvijanja čustvene in socialne pismenosti v šolah. V članku sem z didaktičnim pripomočkom, »kolo čustev«, skušala prikazati nekaj orodij, s katerimi lahko krepimo in razvijamo čustveno in socialno pismenost pri učencih.

Ključne besede: čustvena in socialna pismenost, odnos učenec in učitelj, klima v razredu, dejavnosti za razvijanje čustvene in socialne pismenosti, »kolo čustev«

ABSTRACT

In the educational process, teachers, pedagogues, special and rehabilitation pedagogues and many others who come into contact with students are very important. Not only that we can bring learning material closer to students, teach them to read and write and count, but as important others we are able to offer students much more. We often forget the importance of developing emotional and social competencies in schools. In the article, I tried to show some tools with which we can strengthen and develop emotional and social competencies in students. I named the tool the *Wheel of emotions*.

Keywords: emotional and social competencies, student-teacher relationship, class climate, tools with which we can strengthen and develop emotional and social competencies, *Wheel of emotions*

*Ta svet je lep,
če nekemu nekaj daš.
Ta svet je lep,
če nekoga rad imaš,
če stisneš roko komu,
ki ga kaj boli.
Ta svet je lep,
če si človek do ljudi.*
(Tone Pavček)

UVOD

Živimo v svetu, kjer so uresničitve (nekaterih) naših želja samo en klik stran od nas. V svetu moderne tehnologije in moderne komunikacije na eni strani, a na drugi strani imamo ljudje kljub vsej tehnologiji vse več težav na področju komunikacije. Želimo si biti slišani. Ampak ali znamo prisluhniti? Se zanimamo za občutke, misli in čustva drugih? Želimo si dobrega sodelovanja. Ali znamo vzpostaviti in vzdrževati stik? Znamo razreševati konflikte? Vse to ni samoumevno. Veščine, kot so zavedanje samega sebe, izražanje čustev na socialno sprejemljiv način, razreševanje konfliktov, komu-

nikacijske sposobnosti in še mnoge druge, je treba razvijati in jih krepiti. Lahko se jih tudi naučimo. In kako te dragocene popotnice za življenje krepiti pri učencih?

KAJ JE ČUSTVENA IN SOCIALNA PISMENOST

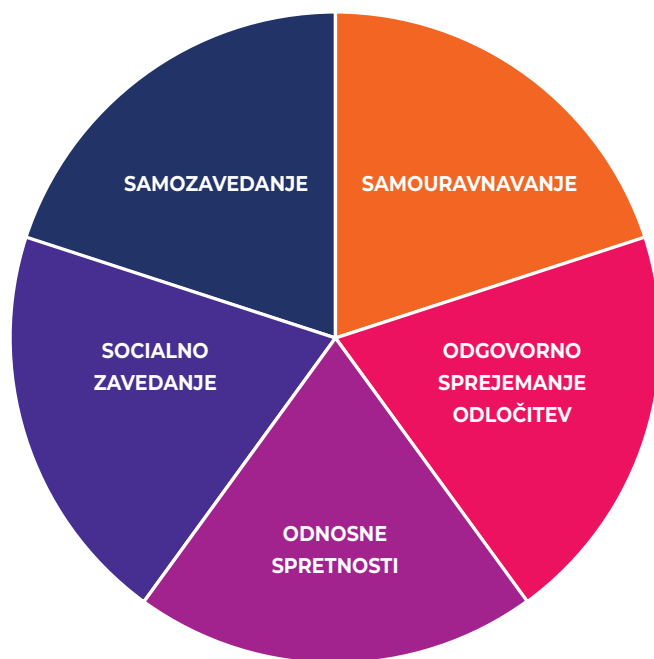
Čustvena in socialna pismenost se med seboj močno prepletata. Združenje CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) socialno in čustveno pismenost razdeli na pet področij. To so področja samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja, odnosnih spretnosti ter odgovornega sprejemanja odločitev¹.

Tacol idr. (2019) so področja socialne in čustvene kompetence opredelili na naslednji način.

SAMOZAVEDANJE: je zmožnost prepoznavanja lastnih čustev, vrednot in razumevanja povezave med vedenjem in doživljanjem posameznega čustva. Vezano je na prepoznavanje lastnih močnih in šibkih področij, samozaupanje in samoučinkovitost.

SAMOURAVNAVANJE: gre za zmožnost uravnavanja lastnih misli, čustev in vedenj v različnih situacijah. Prav tako si oseba z dobro razvitim samouravnavanjem postavlja

1 Več v Vidmar, M., Kozina, A., Veldin, M., Mlekuž, A., Vršnik Perše, T. Čustvene in socialne kompetence strokovnih delavcev: (spregledani) dejavniki v razvoju strokovnih delavcev ter učencev. *Vzgoja in izobraževanje* 3/4 (2018). *Učiteljev glas* 2, l. 2018, str. 18-26.



► Slika 1: Socialne in čustvene kompetence (Tacol, Lekić, Konec Juričič, Sedlar Kobe, Roškar, 2019; prirejeno po Casel, 2013)

osebne in učne cilje ter teži k temu, da bi jih dosegla. Je neke vrste samodisciplina, samomotivacija, sposobnost dobro se organizirati in spopadati se s stresom.

SOCIALNO ZAVEDANJE: temelji na zanimanju za druge, za njihovo počutje, misli in občutke. Je zmožnost zaznati in razumeti čustva drugih in jih kljub njihovi različnosti, spoštovati. Pomeni, da se živimo v drugega človeka z njegove perspektive in smo empatični.

ODNOSNE SPRETNOSTI: gre za zmožnost ohraniti in vzdrževati stik z drugimi osebami. Zavzemajo sposobnost jasnega komuniciranja, poslušanja drugih, ustreznega razreševanja konfliktov in dajanja konstruktivne povratne informacije.

ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV: predstavlja odgovornost, ki jo sprejme posameznik glede na svoje vedenje. To pomeni, da posameznik po nekem določenem vedenju zazna problem, se uči analizirati dano situacijo in skuša konstruktivno razrešiti položaj, ki je nastal. Pri vsem tem pa ne pozabi na preostale udeležence situacije, kar pomeni, da pri vrednotenju posledic upošteva tako dobrobit sebe kot tudi drugih.

ZAKAJ RAZVIJATI ČUSTVENO IN SOCIALNO PISMENOST V ŠOLAH

Zora Rutar Ilc (2017) je ugotovila, da imamo učitelji na določene stvari, ki se dogajajo v razredu in med poukom, več vpliva, obstajajo pa tudi področja, na katera je naš vpliv manjši ali pa ga sploh nimamo. Vplivamo lahko na sam potek pouka, podajanje navodil, način dajanja povratnih informacij ter na spoštljivo in odprto komunikacijo. Prav tako imamo vpliv na dogovarjanje o pomembnih zadevah, spodbujanje aktivnega sodelovanja vseh učencev ter na spodbujanje solidarnosti in sodelovanja. Naš vpliv pa je manjši oziroma ga sploh nimamo na pretekle dogodke, ki so se zgodili učencem, socialni in materialni položaj učencev, družbene razmere, psihofizično stanje učencev ... Zato je pomembno osredotočiti se na tista področja, kjer je naš vpliv večji.

Peklaj in Pečjak (2015) izpostavita pomembno odnosno povratno zanko, kjer poudarjata pomen odnosa med učiteljem in učencem. Bolj kot je učitelj spodbuden, bolj kot izkazuje spoštovanje do učencev, oblikuje spodbudno učno okolje, bolj se učenci čutijo cenjene, sprejete v razredu, kar vpliva na njihovo pripravljenost vložiti več truda in krepiti vztrajnost. Izboljša se samozavest učencev in »poviša« učna zavzetost. Vsi ti rezultati pa vplivajo povratno na učitelja, da se še bolj poveže z učenci. Poleg besednih signalov so izjemno pomembna tudi subtilna sporočila (ton glasu, pogled, geste, bližina itd.), ki jih učitelj vsakodnevno izkazuje učencem.

Prav tako pa Tacol idr. (2019) ugotavljajo, da imamo kot učitelji lahko velik vpliv na oblikovanje spodbudnega, varnega, urejenega in sodelovalnega učnega okolja. Povezava takega okolja je v močni korelaciji z učenjem socialnih in čustvenih kompetenc. Učenci, ki se v razredu počutijo sprejete, slišane, upoštevane in imajo občutek, da so kot ljudje pomembni, ne glede na njihove dosežke, bodo bolj socialno in čustveno kompetentni. Čutili bodo večjo navezanost in pripadnost šoli, kar pa bo vplivalo na zmanjšanje problematičnih vedenj v razredu in na več priložnosti za razvoj.



► SLIKA 2: Kako dokazano učinkoviti programi SEL spodbujajo večji uspeh učencev v šoli in v življenju (prirejeno po CASEL, 2008; Vidmar idr., 2018)

KOLO ČUSTEV ali »Kurikulum je nujnost, toda toplina je življenjsko potrebna rožam in otrokovi duši za njuno rast.« (Carl Gustav Jung)

Zavedam se, da s(m)o učitelji obremenjeni s kurikulumom, kar sem pogosto občutila (in še vedno včasih občutim) tudi sama. Misli, da učenci na uri dodatne strokovne pomoči ne bodo uspeli doseči vseh ciljev oz., da z njimi ne bom uspela obravnavati vse snovi ali pa da bo učenec kljub veliko vajam za izboljšanje branja še vedno uvrščen med slabše bralce, so me bremenile. Hkrati sem opazala, da dejavnosti, ki niso vezane neposredno na učno snov, spodbudijo pri učencih večje zanimanje za delo, izboljša se njihov odnos z učiteljem, raje obiskujejo ure učne pomoči in posledično bolj sodelujejo pri urah.

Zavedanje, da moje poslanstvo ni samo razlaga učne snovi, približevanje učne snovi učencem in vaj za odpravljanje primanjkljajev, se je dodatno okrepilo prav pri pouku na daljavo. Ko sem na ekranu videla učence, ki so v stiski, prestrašeni, ker ne vedo, če bodo razumeli učno snov, jezni, ker ne morejo biti v šoli, žalostni, ker nimajo primerne podpore, sem začutila, da lahko učencem dam več. V ta namen sem na osnovi gradiv in izkušenj, ki sem jih pridobila v razvojni nalogi ZRSŠ Varno in spodbudno učno okolje, razvila naslednje orodje in ga uporabila pri učencih.

KOLO ČUSTEV NA PRIMERU JEZE ZA MLAJŠE UČENCE



Naloge:

Kako veš, da je tvoj sošolec jezen?

Z nalogo krepimo prepoznavanje čustev pri drugi osebi, zanimanje za drugega, povezanost čustev z vedenjem, torej socialno zavedanje.

Če si jezen, ne pomeni, da si slaba oseba! Nariši sonček. Na sredino sončka napiši svoje ime. Na sončne žarke pa napiši, kaj ti je pri sebi všeč.

Učence opomnimo in krepimo zavedanje, da smo kljub jezi dobra oseba. Jeza nas ne opredeljuje. Pomembno pa je, kako jo izražamo. Z aktivnostjo sončka pa krepimo področje samozavedanja.

Kaj pomeni primera: »jezen kot ris«? Nariši in pokaži, kako si ti jezen kot ris.

Gre za vključevanje prenesenih pomenov v dejavnost, saj imajo nekateri učenci težave s frazemi. Prav tako pa gre tudi za krepitev področja samozavedanja (zavedanje svojega čustvovanja in s tem povezanega vedenja, izražanja čustev), samouravnavanja in tudi socialnega zavedanja. Učenci tako ozavešijo svoje občutke in čustva. Hkrati pa jim vaja nudi izkušnjo, da lahko vplivajo na svoja čustva in občutke (posebej, če čustvo stopnjujejo).

Kje v telesu čutiš jezo?

Vaja se mi zdi odlična za spodbujanje zavedanja o tem, kako se določeno čustvo odraža na našem telesu. Ob tem se učencem lahko razloži tudi, zakaj se naše telo tako odzove (strah povežemo z begom). Vajo lahko izpeljemo ustno ali pa učencu ponudimo list, na katerem je obris človeka. Učenec pobarva tisti del telesa, kjer začuti jezo. Pomembno jim je povedati, da so občutki lahko zelo intenzivni, neprijetni, a hkrati minljivi. Razvija se področje samozavedanja in samoregulacije.

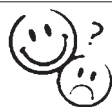
Peter je delal domačo nalogo. Mimo je pritekel mlajši bratec in mu zmečkal list. Peter mu je rekel: »Pojdi stran.

Samo nagajaš mi. Sit sem te.« Kako bi Peter lahko bratcu lepše povedal, kaj potrebuje in kako se počuti?

Vaja je namenjena razvijanju nenasilne komunikacije (sočutne komunikacije), ki posega tako na področje odnosnih spretnosti kot tudi socialnega zavedanja. Bistvo nenasilne komunikacije je, da ostanemo v komunikaciji s sogovornikom človek, ki daje in govori iz srca, čeprav smo na preizkušnji. Simboli pod besedilom so učencu lahko v pomoč pri izražanju prošnje:



Povem, kar vidim, slišim, ne da bi presojal in kritiziral.



Izrazim lastna čustva.



Razmislim, kaj potrebujem.



Izrazim potrebo in se zahvalim.

► Povzeto po predavanju T. Rupnik Vec. Empatija – kako prepoznati »jezik žiraf in volkov«. Varno in spodbudno učno okolje, Razvojna naloga ZRSŠ.

Torej bi Peter v našem primeru lahko rekel bratcu: »Vidim, da tečeš po sobi. To me jezi. Delam domačo nalogo, zato potrebujem mir in tišino. Prosim, če po moji sobi ne tečeš, dokler ne končam z delom. Hvala.«

S takim načinom komunikacije učenca učimo in spodbujamo, kako vzdrževati stik s sogovornikom, kako izraziti svoje potrebe in želje na socialno sprejemljiv način in kako sodelovati in biti spodbuden na nežaljen način. Hkrati pa jih usmerjamo v zanimanje za občutke druge osebe, jih učimo empatije in spoštovanja drugega, kljub temu da se njegove potrebe razlikujejo od sogovornikovih.

Kaj mi pomaga, ko sem jezen? Na list nariši dlan. Izberi 5 stvari, za katere misliš, da ti bodo pomagale, ko si jezen. Nariši/napiši jih.

Namen te aktivnosti je učencem ponuditi orodja, s katerimi si lahko pomagajo, kadar določena čustva in občutki doživljajo preveč intenzivno. Z učencem se pogovorimo o sličicah pod besedilom, ki predstavljajo načine, kako si lahko pomagajo, kadar so v stiski (risanje, barvanje, dihanje, štetje, zabavni posnetki, glasba, pisanje dnevnika, verbalno izražanje čustev, sprehod, afirmacije, prositi za pomoč, stisk pesti in sprostitvev, meditacija, kozarec mrzle vode). Hkrati pa jim je treba povedati, da nekatere aktivnosti ustrezajo enim, druge drugim. Vsaka dejavnost pa potrebuje svoj čas in določeno število ponovitev. Krepimo področje samozavedanja in samouravnavanja, saj se razvija občutek samozaupanja (Zmogel bom!), krepi se povezanost s telesom in učenje, da se impulze lahko uravnava. Prav tako učence učimo, kako obvladovati stres.

KOLO ČUSTEV NA PRIMERU JEZE ZA STAREJŠE UČENCE

Kolo čustev se za učence višjih razredov v nekaterih aktivnostih razlikuje od kolesa čustev za učence nižjih razredov. Predstavila bom le tiste aktivnosti, ki so prilagojene.



Na listu papirja pobarvaj tiste besede, s katerimi bi opisal svoje počutje, ko si jezen. Nato jih napiši na ledeno goro.

Učitelj učencu ponudi delovni list, na katerem so zapisane besede, ki izražajo naše občutke (presenečen, sproščen, živahen, varen, prizadet itd.). Učenci pobarvajo tiste občutke, ki so jih občutili v situaciji, ko so bili jezni. Učitelj učencu pomaga tudi pri razlagi besed, saj imajo nekateri učenci šibkejšo besedišče. Prav zato se mi zdi pomembno, da z vajo krepimo tudi to področje. Ko učenec pobarva besede, mu učitelj ponudi list z ledeno goro, pri čemer je potrebna razlaga ledene gore in prenos na čustva in občutke. Učencu se razloži, da se pri ledeni gori vidi samo led, ki gleda ven, kar pa je pod morjem, je skrito. Podobno je tudi z našimi čustvi. Včasih pri sebi opazimo, kako smo jezni, žalostni ali prestrašeni, v sebi pa imamo polno različnih občutkov, ki niso vidna. Učencu pojasnimo, da je tako tudi pri ledeni gori, kjer led pod gladino tudi ni viden, zato ga povabimo, da pobarvane besede zapiše na led, ki se skriva pod gladino morja. Učencu lahko razložimo tudi, da včasih čutimo samo različne občutke (npr.: negotovost, sram, razburjenost itd.) in jih ne znamo povezati z določenim čustvom. Izpostavimo, da je to normalno in se vsi včasih tako počutimo. Z vajo krepimo področje samozavedanja, torej prepoznavanja lastnih občutkov in čustev.

Če si jezen, ne pomeni, da si slaba oseba! Kaj ti sporoča tvoja jeza? Kaj meni, ali je jeza pozitivno ali negativno čustvo?

Tako kot pri vaji za prvim in drugim vzgojno-izobraževalnim obdobjem tudi tukaj krepimo zavedanje, da nas jeza ne opredeljuje. S starejšimi lahko posegamo tudi na področje raziskovanja, kaj nam sporoča jeza. Izhajamo

lahko iz učenčevega primera. Učencu razložimo, da je jeza njegov odziv na določeno situacijo, ker se mu je ta situacija zdela zanj zelo pomembna. Podobno je z drugimi čustvi, saj le-ta vplivajo na naše vedenje. Ob tem primeru se lahko pogovorimo, kako izbirati vedenje, ki je družbeno sprejemljivo, in hkrati pri učencu ozavestimo, da jeza ni negativno čustvo. Lahko je pozitivno, saj s pomočjo primernega izražanja jeze lahko spremenimo vedenje. Včasih je jeza lahko zelo neprijetno čustvo. Učencu razložimo, da čustva namesto na pozitivna in negativna raje delimo na prijetna in neprijetna. S to aktivnostjo skupaj z učencem raziskujemo čustvo, kaj nam sporoča in kako se ob določenem čustvu počutimo. Krepimo tako področje samozavedanja kot tudi odnosnih spretnosti, saj se z učencem pogovarjamo in raziskujemo, kaj bo z določenimi občutki in čustvi naredil in kako se bo odzval. Hkrati posegamo tudi na področje odgovornega sprejemanja odločitev in posledic za naša ravnanja.

Uroš je udaril svojega prijatelja. Razmisli, katere negativne posledice bo moral sprejeti. Razmisli, kako bo prevzel odgovornost za svoje ravnanje.

S to aktivnostjo krepimo področje odgovornega sprejemanja odločitev. Učencu razložimo, da prav vsak včasih naredi kaj takega, kar ni sprejemljivo (udari prijatelja, kriči na sogovornika, izgovori grdo besedo itd.). Pomembno je, da negativne posledice sprejememo in prevzamemo odgovornosti za svoje vedenje. Za vsakim vedenjem stoji neko čustvo, na podlagi katerega si ustvarimo določene misli in se odzovemo. Uroš se je v tem primeru lahko počutil jeznega, ker je prijatelj sošolcu nekaj šepetal. Uroš je pomislil, da je izdal njegovo skrivnost, zato se je odzval aktivno. Počutil se je izdanega. Negativne posledice, ki jih bo moral sprejeti, so lahko kazen učiteljice, kazen staršev, posmeh sošolcev itd. Odgovornost za svoje ravnanje lahko sprejme na način, da se sošolcu opraviči. Pri tem je treba pri učencu ozavestiti, da se je treba v takih primerih pogovoriti, spregovoriti o posameznikovih občutkih in doživljanju. Z učencem poiščemo načine, kako bi lahko Uroš prijatelju na socialno sprejemljiv način izrazil svoje občutke (nenasilna komunikacija, pogovor z učiteljico itd.).

Pri matematiki ste pisali test. Veliko si se učil in redno delal domače naloge. Ko ste dobili test nazaj, si ti dobil oceno 3, sošolec pa 5. Rekel si mu: »Piflar.« Razmisli, kako bi sošolcu lahko lepše povedal, kaj potrebuješ in kako se počutiš?

S to dejavnostjo ponovno krepimo trening nenasilne komunikacije, ki je opisan že v primeru kolesa čustev za prvo in drugo vzgojno-izobraževalno obdobje. V tem primeru bi učenec, ki je dobil oceno dobro, sošolcu svoje potrebe sporočil tako: »Vidim, da si dobro znal. Jezen sem, ker sem se učil, a kljub temu nisem dobil dobre ocene. Potrebujem dodatno razlago. Mi boš pred naslednjim ocenjevanjem lahko, prosim, razložil učno snov. Hvala.«

IGRA KOLO ČUSTEV

Ali ste že slišali za igro *kolo sreče*? Sreča oziroma veselje je le eno od osnovnih čustev, ker pa se pri delu z učenci srečujemo s celo barvno paletto čustev, sem se odločila didaktični pripomoček poimenovati kar *kolo čustev*.

Ideja se mi je porodila prav zato, ker sem želela pri učencih s posebnimi potrebami sistematično razvijati čustveno in socialno pismenost. Uvodni ali končni del ure sem želela nameniti krepitvi tega področja. Zato sem potrebovala tako orodje, s katerim si sama lahko razporedim neki časovni okvir. S *kolesom čustev* se lahko učenec »igra« le deset minut ali pa celo šolsko uro. Oblikovano je za raziskovanje osnovnih štirih čustev, torej veselja, žalosti, strahu in jeze. Igra je primerna za učence vseh razredov osnovne šole, naloge pa so diferencirane glede na vzgojno-izobraževalna obdobja.

Kolo nam ponuja tudi različne vaje, s katerimi lahko pri učencih krepimo pet elementov čustvene in socialne pismenosti. Dejavnosti segajo tako na področje samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja kot tudi na področje odnosnih spretnosti in odgovornega sprejemanja rešitev.

Kako igra poteka?

Glavni cilj didaktičnega pripomočka je raziskovati posamezno čustvo, ki je vezano na izkušnje učencev.

Učenca učitelj povabi, da iz škatlice, kjer so listki s štirimi osnovnimi čustvi, potegne listek. V tem primeru učenca učitelj spodbudi, če je na primer izžrebal jezo, naj v spomin priključ dogodek, ko se je počutil jeznega. Zaradi občutka varnosti lahko učenec spomin na dogodek deli z učiteljem ali pa ga zadrži zase.

Ko učenec potegne listek in z učiteljem (ali v mislih) podeli dogodek, ko je bil jezen, lahko zavrti kolo. Začne se raziskovanje izžrebanega čustva. Kjer se kolo ustavi, učenec prebere nalogo in jo s pomočjo učitelja izpolni. Če učenec izvleče listek s čustvom strah, žalost ali veselje, se naloge zamenjajo. Vseh nalog skupaj je 48 (za vsako čustvo šest nalog, ter diferencirano po vzgojno-izobraževalnih obdobjih).

SKLEP

Učenci, s katerimi sem uporabljala didaktični pripomoček *kolo čustev*, so pokazali pozitivne odzive. Velika večina jih je o čustvih sproščeno govorila in mi zaupala situacije, v katerih so doživljali različna čustva. Opazila sem, da imajo nekateri učno šibkejši učenci močno razvito čustveno in socialno področje. To se je posebej pokazalo pri sproščnem govorjenju o čustvih in izrazitemu čutu za sočloveka (učenceva družina). Ti učenci imajo dobro razvito področje

samozavedanja, uspešno prepoznava lastne občutke in čustva ter brez zadržkov o njih govorijo. Prav tako so uspešni pri zavedanju, kako se posamezno čustvo odraža na telesni ravni. Eden izmed učencev mi je zaupal, da kadar občuti jezo, ima močno željo po tem, da bi nekaj ugriznil. Ob tem pogosto stisne zobe, kar kaže na že odgovorno izbiro vedenja. Spet drugi učenec mi je povedal, da ga pogosto boli trebuh, kadar občuti strah. Prav tako v trebuhu zaznava veselje v obliki »mravljinčkov«. Ena izmed učenk je pokazala navdušenje nad izbiro orodij, s katerimi si lahko pomaga, kadar občuti strah (dlan z orodji bo nalepila na omaro). Ob vsem tem pa jih je zelo zanimalo, ko sem tudi sama spregovorila o svojih strahovih in čustvih ter jim pokazala, da smo tudi mi, učitelji, ranljivi. Učenci prvega in drugega vzgojno-izobraževalnega obdobja so brez zadržkov z mimiko pokazali različna čustva. Le redki pa so o svojih čustvih težko govorili, kar so pokazali že s tem, da niso želeli govoriti o dogodku, ko so bili npr. jezni. S takimi učenci sem skušala ravnati zelo previdno in se trudila, da jim omogočim občutek varnosti. Prepričana sem, da je občutek varnosti in sprejetosti zelo pomemben, kar se bom pri njih trudila razvijati še naprej.

Največ težav sem opazila na področju treninga nenasilne komunikacije, tako v nižjih kot tudi v višjih razredih. Učencem je v opisanih situacijah težko prepoznati misli in čustva drugih oseb. Najteže pa jim je izraziti potrebo oziroma v večini primerov ne vedo točno, kaj potrebujejo. V tem sporočilu vidim izziv, da *kolo čustev* lahko še dodatno nadgradim in skušam sistematično razvijati samo področje treninga nenasilne komunikacije. Treba pa bo izhajati iz učencevih lastnih izkušenj.

V času, ko sem uporabljala didaktični pripomoček, se je med mano in učenci razvila posebna vez. Nekateri so komaj čakali, da ponovno izžreba listek in zavrtijo kolo. Vzdušje je bilo pozitivno naravnano, kar pa se je poznalo tudi pri delu v glavnini ure. **Prepričana sem, da dobra klima ni edina pozitivna posledica kolesa čustev. Če so učenci vsaj malo začutili, da so mi pomembni kot osebe, da so pomembna njihova čustva in občutki, ter da so se zavedali, da na svoje vedenje zmorejo vplivati in imajo orodja, ki jim pri tem lahko pomagajo, je bil moj namen dosežen. Ob vseh pridobljenih izkušnjah se je treba zavedati, da se čustvene in socialne pismenosti ne more razviti čez noč. Gre za proces, ki potrebuje veliko časa, truda, ljubezni, potrpljenja in v katerem so lahko zmagovalni že majhni koraki. Hkrati pa se poleg učencev učimo tudi mi, učitelji.** Sklenila bi z mislijo Gibrana, ki pravi: »Nežnost in prijaznost nista znak šibkosti in obupa, ampak izraz notranje moči in modrosti.« Pomembno je, da si učitelji dovolimo biti nežni in prijazni, v prvi vrsti do sebe, kajti šele potem bomo nežnost in prijaznost lahko delili med učence.

VIRI IN LITERATURA

Pekljaj, C., Pečjak, S. (2015). *Psihosocialni odnosi v šoli*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Rutar Ilc, Z. (2017). *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost*. 3. zvezek. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Rutar Ilc, Z. idr. (2017). *Vključujoča šola. Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce. Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost*. 4. zvezek. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič N., Sedlar Kobe N., Roškar, S. (2019). *Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Zorenje skozi. To sem jaz. Razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.