

najti, saj s tem vplivamo na moralni, socialni, čustveni, kognitivni razvoj otroka.

Viri in literatura

Bahovec, E. D., Bregar-Golobič, K. (2004). Šola in vrtec skozi ogledalo (E. D. Bahovec, K. Bregar-Golobič, Eds.; 1. izd.). DZS.

Godinho, S., Wilson, J. (2008). *Ali je to vprašanje?: strategije postavljanja in spodbujanje vprašanj: preizkušeni nasveti in zamisli za učinkovito poučevanje* (1. izd.). Rokus Klett.

Marentič-Požarnik, B. in Plut-Pregelj, L. (2009). *Moč učnega pogovora: poti do znanja z razumevanjem* (1. izd.). Državna založba Slovenije.

Vključevanje učenja o beguncih v različne vsebine nižjih razredov osnovnih šol. UNHCR. [PowerPoint]. <https://www.mirovni-institut.si/wp-content/uploads/2022/06/6-9-Navodila-za-ucitelje1.pdf>

Pritošek, J. (2022). *Umetnost kot preplet čuta, misli, giba in čustev: nevrobiološke poti k blagostanju človeka in družbe*. Predavanje. Kulturni bazar 2022. <https://tinyurl.com/PIRTOSEK>

Vesna Vršič, Zavod RS za šolstvo

Delavnica: Medpredmetni pristop k socialno čustvenemu učenju

Izhajamo iz spoznanj, da s pristopi v pedagoški praksi, s katerimi spodbujamo socialno-čustveno učenje učencev, pripomoremo k izboljšanju njihovih učnih dosežkov in vedenja, k ohranjanju dobrega psihičnega in fizičnega počutja oziroma zdravja, krepimo dobre odnose in izboljšujemo razredno in šolsko klimo. Pomembno je, da strokovni delavci in vodstva šol poskrbijo za spodbudno in varno učno okolje, kjer se krepki empatija, strpna komunikacija, timsko delo, spoštovanje drugačnosti, pomoč pri organiziranju in reševanju problemov ...

V učnem načrtu za spoznavanje okolja so v tematskih sklopih Jaz, Skupnosti in Odnosi zajeti cilji, ki učitelje usmerjajo v načrtovanje dejavnosti za učence, kjer lahko prepoznavajo in uravnavajo svoja čustva in vedenje, spoznavajo interesna področja, svoje navade in pristope k učenju ter pomenu znanja za kakovostno

življenje. Pri razvoju socialnih veščin lahko reflektirajo uspešnost vključevanja v različne skupnosti, opredelijo svojo vlogo v posamezni skupnosti, pomen izgradnje pozitivnih odnosov med člani skupnosti (razred, šola) ter kako lahko zadovoljujemo lastne potrebe in potrebe vseh v skupnosti, odkrivajo pomen ustreznih ravnanj za reševanje sporov in nesoglasij... Omenjene cilje učenci nadgradijo pri predmetu družba v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

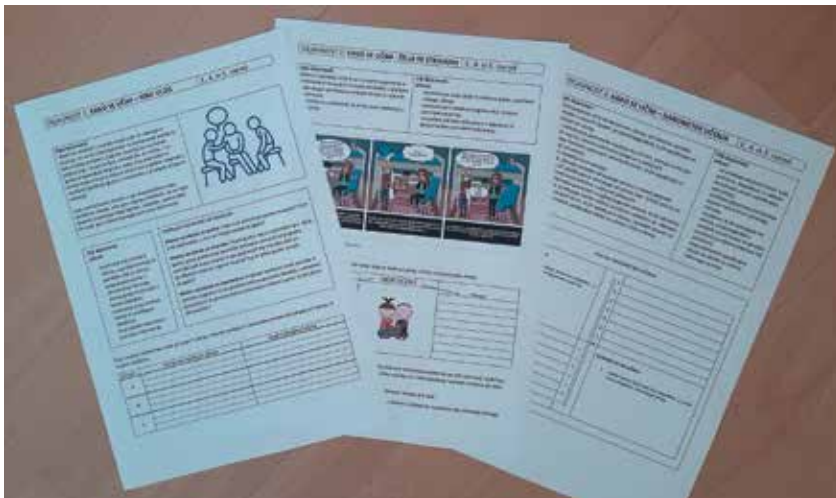
Cilji pri obeh predmetih so lahko izhodišče za to, da učenci spoznajo, kaj je pomembno pri učenju, kaj so njihova pričakovanja in kaj želje ter kaj morajo za to storiti. To zavedanje lahko prenesejo na področje učenja pri vseh predmetih, na primer odkrivajo svoja močna in šibka področja, lastne pristope učenja, organizacijo pri učenju ter zavedanje občutkov uspešnosti ali strahu in nemoči.

Preglednica 3: Kompetence učenje učenja z opisniki. (LifeComp, 2022, str. 12)

UČENJE UČENJA	L1 Razvojna miselnost	L1.1 Ozaveščenost o lastnih sposobnostih in sposobnostih drugih za učenje, napredek in doseganje rezultatov z delom in predanostjo ter zaupanje vanje
	Zaupanje v posameznikovo učno zmogljivost za nenehno učenje in napredek	L1.2 Razumevanje, da je učenje vseživljenjski proces, ki zahteva odprtost, radovednost in odločnost
		L1.3 Razmislek o povratnih informacijah drugih ter o uspešnih in neuspešnih izkušnjah za nadaljnji razvoj svoje učne zmogljivosti
	L2 Kritično mišljenje	L2.1 Ozaveščenost o morebitni pristranosti v podatkih in lastnih omejitvah ob zbiranju veljavnih in zanesljivih informacij in zamisli iz raznolikih in zanesljivih virov
	Ocena informacij in argumentov v podporo racionalno utemeljenim sklepom in razvoju inovativnih rešitev	L2.2 Primerjava, analiza, ocenjevanje in sinteza podatkov, informacij, zamisli in medijskih sporočil z namenom oblikovati logične sklepe
		L2.3 Razvijanje ustvarjalnih zamisli, sinteza in združevanje konceptov in informacij iz različnih virov za reševanje problemov
	L3 Vodenje učenja	L3.1 Ozaveščenost o lastnih učnih interesih, procesih in prednostnih strategijah, vključno z učnimi potrebami in ustrezno podporo
	Načrtovanje, organizacija, spremljanje in proučevanje lastnega učenja	L3.2 Načrtovanje in izvajanje učnih ciljev, strategij, virov in procesov
		L3.3 Razmislek o namenih, procesih in rezultatih učenja in gradnje znanja ter s tem povezana ocena, vzpostavitev odnosov med področji

V publikaciji LifeComp, Evropski okvir za osebno in socialno ključno kompetenco ter kompetenco učenje učenja (2022, str. 20) je v preglednici opredeljeno področje Učenje učenja, navedene so kompetence s kratkim opisom in opisniki.

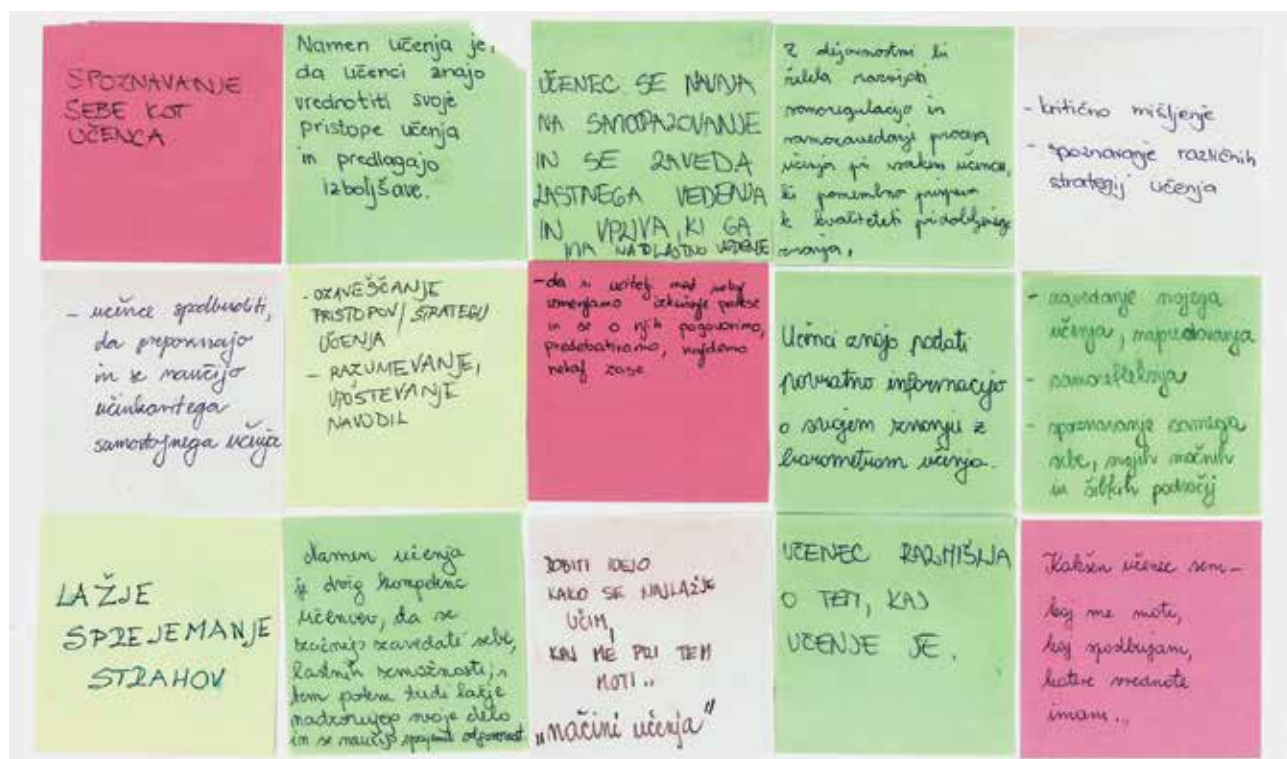
Na delavnici so udeleženci razmišljali o načrtovanih dejavnostih v praksi, s katerimi učence spodbujajo k razmisleku o lastnem učenju, nato pa so se seznanili s tremi dejavnostmi na učnih listih. Pri razmisleku so skušali opredeliti namene in primernost vključitve dejavnosti v pouk.



Slika 9: Dejavnosti na učnih listih.

Na samolepilni listič so udeleženci zapisali namen učenja, ki bi ga želeli udejanjiti z dejavnostmi za razvoj socialnih veščin in hkrati uresničiti cilje učnega načrta.

Poudarek pri predstavljeni dejavnosti je bil na igri vlog, ki je pogosta in uspešna metoda za razvijanje socialnih veščin (zavedanje, samozavedanje). V praksi je dokaj znana, vendar pogosto premalo usmerjena v raziskovanje izraženih zamisli učencev, njihovih občutkov, doživljanj, refleksije, ponavljanj istih situacij s preizkušanjem drugačnih pristopov za reševanje zahtevnih/konfliktnih situacij ... Igra vlog pomaga učencem pri vživljanju tako v situacijo kot občutke soigralcev (empatija) in zavedanje o lastnih razmišljanjih, potrebah, prepričanjih, vrednotah ... Ključni poudarki o igri vlog so zapisani v internem gradivu Dnevnik učitelja/učiteljice na študijskem srečanju (avgust, 2022), ki je objavljen v spletni učilnici ŠS – Razredni pouk (na povezavi <https://skupnost.sio.si/course/view.php?id=9374>), prav tako so tam delovni listi s predstavitevjo treh dejavnosti.



Slika 10: Zapis namenov učenja na samolepilnih lističih.

**Viri in literatura**

Agliati, A., Aguilar Barriga, P., Álvarez Cifuentes, P., Benítez Baena, I., Beržanský, J., Cavioni, V., ... Valverde Jiménez, B. (2020). *Orodje za spremljanje socialnih in čustvenih veščin*. Priročnik v okviru projekta Learning to Be. [Elektronski vir]. https://www.preventivna-platforma.si/wp-content/uploads/2020/12/L2B_Orodje_2020_SLO.pdf

Ayube, L. (b.d.). *Socialno in čustveno učenje*. <https://www.storyboardthat.com/sl/articles/e/socialno-%C4%8Dustveno-u%C4%8Denje>

Humar, M., Podgornik, N., Bejić, V., Berdnik, K., Josić, K., Lenščak, k., Vremec, R., (2019). *Trening socialnih veščin za osebe s težavami v duševnem zdravju*. Priročnik je nastal v okviru projekta ŠIPK (JR Projektno delo z negospodarskim in neprofitnim sektorjem – Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016–2020 za študijsko leto 2017/2018). https://www.fuds.si/wp-content/uploads/2019/08/trening_socialnih_vescin_za_osebe_s_tezavami_v_dusevnem_zdravju.pdf

Irman Kolar, S., Markež, N., Mlaka, A., Mlakar, L., Pevec, A., Resnik, M., ... Zakšek, M. (2020). *Ferdo se uči o sebi in drugih: Socialno in čustveno*

učenje s pomočjo likovne umetnosti. Janja Batič in Katja Košir (ur.). [Elektronski vir]. Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta. <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/book/529>.

Metelko Lisec, T. (2004). Socialne veščine – orodje za večjo socialno uspešnost. *Socialna pedagogika*, 8(1), str. 97–112. <https://www.revija.zzsp.org/2004/04-1-097-112.pdf>.

Rutar Ilc, Z., Ožek Rogič, S., Gramc, J. (2017). Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost (4. zvezek). *Vključujoča šola: Priročnik za učitelje in druge strokovne delavce*. Zavod RS za šolstvo.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., Cabrera, M. (2022). *LifeComp: Evropski okvir za osebno in socialno ključno kompetenco ter kompetenco učenje učenja*. [Elektronski vir]. Zavod RS za šolstvo. <https://www.zrss.si/pdf/lifecomp.pdf>

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

Mag. Katarina Dolgan, Zavod RS za šolstvo

Delavnica: Vaje čuječnosti – le za zraven ali vsakodnevnice

V delavničnem delu študijskih srečanj za učitelje razrednega pouka so imeli udeleženci priložnost izvedeti več tudi o čuječnosti. Ker je zelo pomembno, da vaje čuječnosti postanejo rutina v razredu, so lahko s pomočjo dejavnosti, ki so bile zapisane v dnevniku, spoznali, zakaj je pomembno vsakodnevno izvajanje, kakšne vaje so primerne za učence, jih nekaj od njih izbrali in si pripravili načrt, kako in kdaj jih bodo v novem šolskem letu izvajali. Izredno pomembno je namreč, da pri izvajanju vaj vztrajamo in spremljamo napredek oz. učinke, ki jih vaje imajo.

V izhodiščnem posnetku *Čuječnost v vsakdanjem življenju* (YouTube, b. d.) avtorji najprej opredelijo, kaj je čuječnost. Pravijo, ko si ljudje predstavljajo nekoga, ki je čuječen, si večinoma predstavljajo človeka, ki sedi na blazini, sam v prostoru z zaprtimi očmi in prekrižanimi nogami. Dejansko lahko vaje čuječnosti izvajamo tudi na tak način, vendar je čuječnost veliko več kot samo to. Je način življenja, ki je veliko bolj umirjen, osredotočen in prijeten. Čuječnost nekateri enačijo z meditacijo, vendar ni zgolj meditacija. Da bi bil čuječen, ni nujno, da meditiraš. Treba se je osredotočiti na cilj in biti prijazen. Tak pristop nam pomaga odpravljati stres, vznemirjenost ali celo žalost. Pomaga nam osredotočiti se na ta trenutek, saj zna biti neprestana skrb za prihodnost ali o preteklosti zelo utrujajoča. S pomočjo osredotočenosti in prijaznosti krepimo naš um in gremo lažje skozi življenje.

Čuječnost lahko izvajamo ob katerikoli vsakdanji dejavnosti v življenju, primerna je za vse starosti, ob katerikoli priložnosti. Čuječnost ni le tehnika, pač pa je

proces spoznavanja, sprejemanja in sprememb. Pomaga nam pri prepoznavanju naših misli, čustev, telesnih občutkov ter zunanje dogajanja, osredotočenosti na sedanost; brez oziranja v preteklost in pretirane skrbi za prihodnost, brez izogibanja, zadrževanja ali spreminjanja doživljanja ter vzdrževanja našega odnosa sprejetosti, odprtosti, prijaznosti in radovednosti.

Tudi ko prebirate ta članek, ste lahko čuječni. Čuječni smo vsakokrat, ko se zavedamo okolice okoli nas, ko se zavedamo našega telesa, ko smo osredotočeni na naše dihanje, ko uporabljamo vsa naša čutila, ko se zavedamo, kako se počutimo ... Ko se z nekom pogovarjamo in ga v resnici poslušamo, kaj nam sporoča in ne razmišljamo že v naprej, kaj bomo odgovorili. Ko se osredotočamo na telesne občutke in čustva ter se poskušamo izogibati sodbam in predsodkom. Vse z namenom, da bi ga bolje razumeli. Čuječnost lahko izvajamo kjerkoli, kadarkoli, pod katerimikoli pogoji. To je majhen korak, ki lahko prinese veliko spremembo v življenju posameznika. Zato je tako pomembno, da se je učijo že otroci.



Slika 11: Posnetek *Čuječnost v vsakdanjem življenju*. (Vir: YouTube)