

PROGRAM EMOCIONALNOG OPISMENJAVANJA

studeni 2017.

ŠKOLSKI PREVENTIVNI PROGRAM ZDRAVSTVENI ODGOJ MEĐUPREDMETNA TEMA OISR

ŠPP

Prevencija ovisnosti

Program emocionalnog opismenjavanja

Ishodi emocionalnog opismenjavanja

U OŠ se usmjeravaju na izgrađivanje emocionalnog rječnika i prepoznavanje emocionalnih izraza, dok se u SŠ usmjeravaju na kontrolu impulsa i regulaciju emocija.

EO možemo gledati i šire, kao neizostavan dio razvijanja raznih prosocijalnih vještina i znanja te zdravih standarda odgovornog ponašanja.

Emocionalno opismenjavanje – osnovne vještine

Spoznaja o sebi i vlastitim osjećajima

Razina samopouzdanja

Prepoznavanje vlastitih raspoloženja

Emocionalno opismenjavanje - socijalne vještine

Uspostavljanje i održavanje kontakta

Podnošenje pritiska

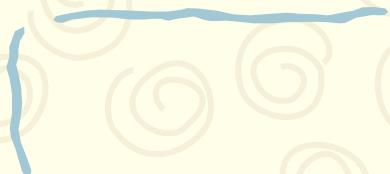
Prepoznavanje svojih i tuđih emocija

Asertivno ponašanje

Rješavanje konflikata (na primjeren način)

Kontroliranje impulsa

Emocionalno opismenjavanje



Ublažavanje negativne emocije i frustracije

Empatija

Razumijevanje drugih, gledanje i iz tuđe perspektive

Autoregulacija

Odgovornost pri donošenju odluka, moral,
društvene norme, posljedice



Smjernice za razvoj, provedbu i evaluaciju primjenjivanja sličnih programa

- Ishodi izraženi u terminima specifičnih vještina.
Programi moraju biti potpuno integrirani u sveukupni kurikulum škole kako bi se obrazovni sadržaji nadopunjavali.
- Naučeno treba uvježbavati, dobivati povratne informacije o stečenim vještinama od okoline.
- Učitelji trebaju stjecati višu razinu znanja i vještina.

Smjernice za razvoj, provedbu i evaluaciju programa

- { Efekti se zadržavaju u periodima praćenja, ali slabe s vremenom.
- Provođenje kurikuluma dovoljno dugo vremena osigurava prihvatanje i primjenu prihvatljivih ponašanja.

Prikaz programa emocionalnog opismenjavanja –

{ Autori programa: *Marvin Maurer & Marc A. Brackett 2004.*

Autorica hrvatske verzije Radenka Munjas

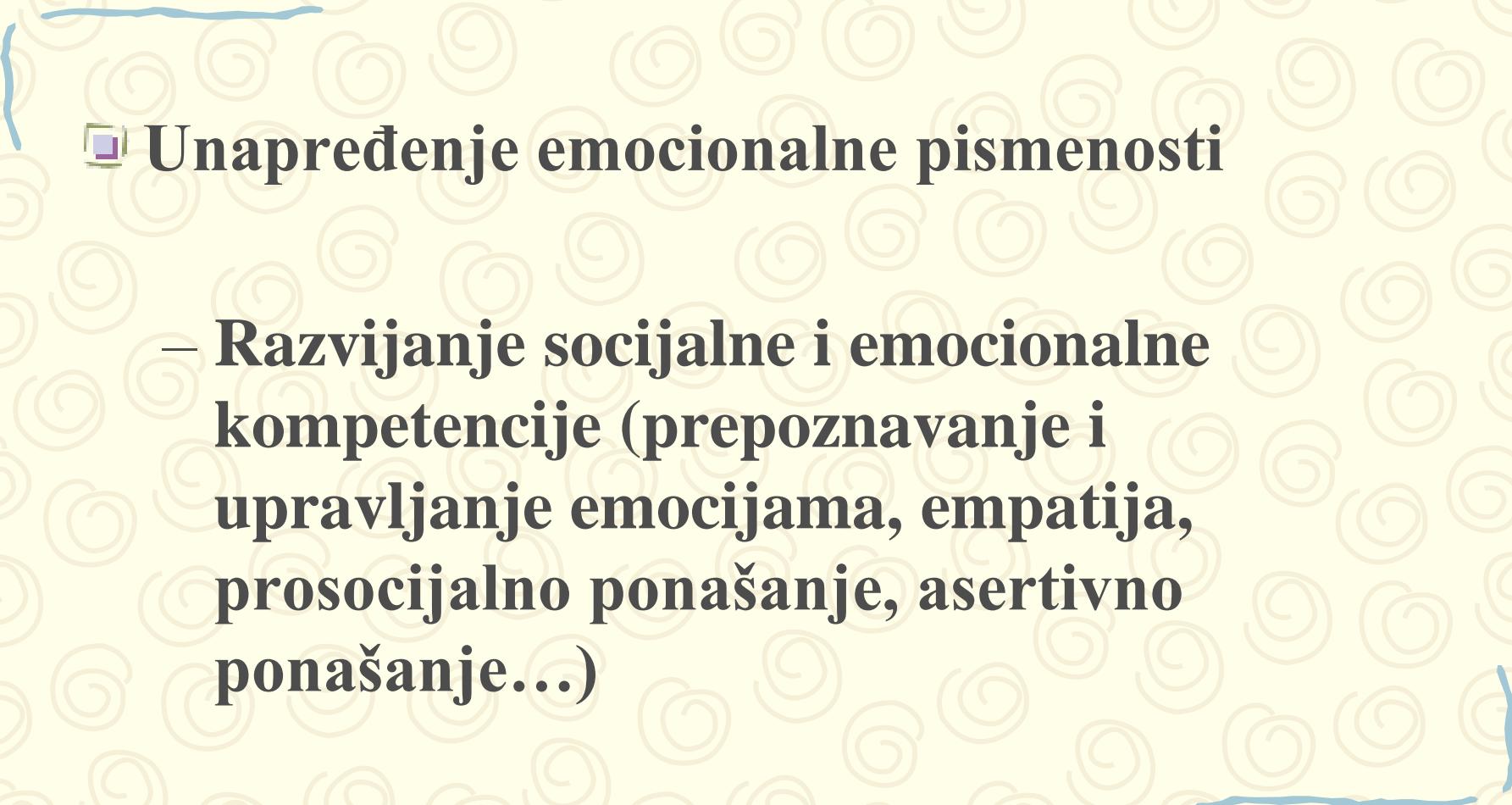
Usmjeren je na pozitivan socijalni i emocionalni razvoj

Osigurava upute

Osmišljen od psihologa i učitelja/savjetnika

Razvojno i kulturno primjeren, 10-13 god. }

CILJEVI PROGRAMA



Unapređenje emocionalne pismenosti

- Razvijanje socijalne i emocionalne kompetencije (prepoznavanje i upravljanje emocijama, empatija, prosocijalno ponašanje, asertivno ponašanje...)

KAKO IZGLEDA RADIONICA?

- {
 - 1. Uvođenje riječi za imenovanje osjećaja
(povezivanje s osobnim iskustvom)
 - 2. Skica – simboličko predstavljanje riječi O/△
 - 3. Povezivanje sa stvarnim svijetom
 - 4. Razredna diskusija
 - 5. Povezivanje s vlastitim/obiteljskim iskustvom
 - 6. Kreativno pisanje – ugraditi riječi u kratki esej

1. korak: Uvođenje riječi za imenovanje osjećaja. Povezivanje s osobnim anegdotama.

Riječ se uvodi **pitanjima koja pobuduju** emocionalne i kognitivne odgovore kod djece.

Važnost koraka:

Riječi su ugrađene u osobni kontekst.
Svi učenici su aktivno uključeni.
Individualizirano učenje u grupnom okruženju.

Uvodjenje riječi IZOLIRANOST

Moj primjer izoliranosti:

Jučer u ponedjeljak 9.11.2015. je sam se osigurala izolirano od mojih pet prijateljica kada smo čekale vlasnici u knjižnici. Među prijateljicama Leonarda je pronašla malu knjigu sa stigmatima pa je posudila te tri druge prijateljice da to s njom skupa čitaju, a manu nju. One su otišle u zadnji red knjižnice a stige knjige pa su to one skupa čitale, a manu su ostavile. Ja sam došla do njih i ja sam htjela uvesti jednu knjigu koja je bila njima posve glavne, a dok sam je vratila malo sam zaustavila, a to je mih zasmetalo pa su se natjatile na mene pa su otišle, a manu su ostavile.

2. korak: Skice i personificirana objašnjenja

Personificirano objašnjenje:

“Skica izgleda kao riječ izoliran jer je krug izoliran od trokuta linijom.”

Važnost 2. koraka:

Skice “aktiviraju” kreativne procese (interpretaciju neverbalnog materijala).

Skice potiču divergentno mišljenje.

Skica IZOLIRANOST



Dječak je izoliran od drugih jer niste dali
nevin-igrati tako je mlađi.

3. Korak: Povezivanje s vanjskim svijetom

“**Djeca s invaliditetom često se osjećaju izoliranim od svojih vršnjaka jer ne mogu sudjelovati u aktivnostima**”.

Važnost ovog koraka

Učenici uviđaju kako pojedinci ili grupe misle, osjećaju i djeluju, razumiju likove iz povijesti ili priča.

Vodi do *razrednih diskusija*.

Povezivanje

IZOLIRANOST

- { Djeca s invaliditetom često se osjećaju izoliranim od svojih vršnjaka jer ne mogu sudjelovati u svim aktivnostima.

4. korak: Razredne diskusije

Diskusije započinju dijeliti povezanosti sa stvarnim svijetom.

Kako se vi osjećate kad znate da su vaši vršnjaci s invaliditetom izolirani, usamljeni?

Važnost 4. koraka:

Povećava znanje o svijetu i izloženost grupnim razlikama. Potiče socijalnu interakciju, dobro slušanje, dijeljenje ideja, povjerenje, stvaranje povezanosti među vršnjacima.

5. korak: Povezivanje s osobnim / obiteljskim iskustvima

Diskusija s roditeljima, domaći rad.

Važnost 5. koraka:

Diskusije potiču stvaranje odnosa, bliskost, povjerenje, zdrave stavove, osobni rast.

Učenici dolaze u kontakt sa širokim spektrom emocionalnih iskustava kojima inače ne bi bili izloženi.

Altruizam

Domaći rad

Dr

1. Moji su se roditelji ponašali altruistično kada su dali novce za UNICEF i nisu tražili ništa za uvrat.

2. Kada je jedna curica iz našeg razreda slomila nogu, ja i moje prijateljice smo joj pomoagale da dođe do knjižnice, we... i nismo tražile ništa za uvrat.

A ROGANTNO

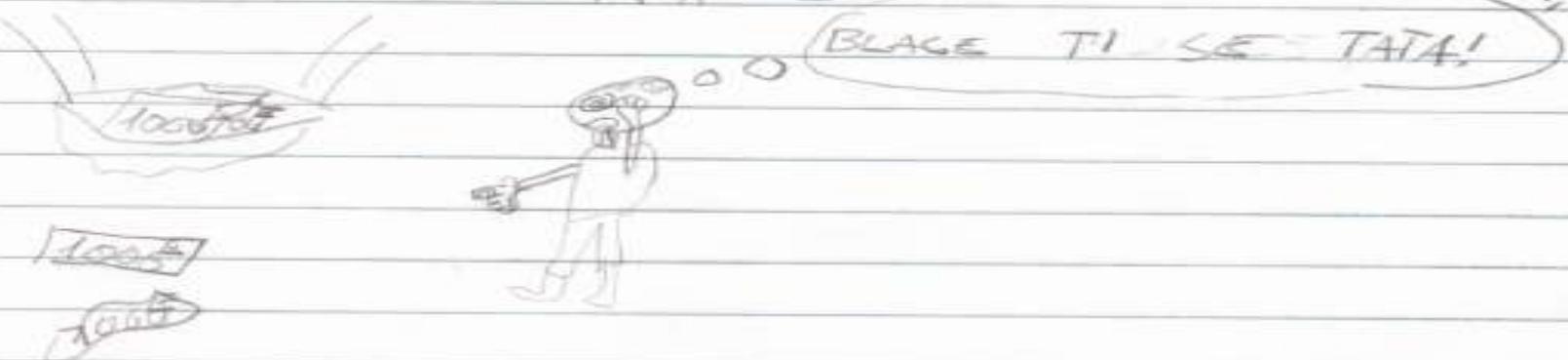
NEOGANTNO ZAHTIJEVATI SE NADMOĆ
I PPET(ERAN) Polovac.

AROGANTNO



VELIKI TROKUT JE AROGANTAN JER MISLI DA
JE BOJI OD NALIH TROKUTA SAMO ZBOGO
ŠTO JE veći.

MOG TATA JE AROGANTAN SAMO ZATO STO
MIL POLITA EURA PA SE HVALI S NOVCEM



Primjeri...

“Moja obitelj sluti da će moj brat pasti
razred – prvi srednje.”

“Ljudi se mogu osjećati očajno kada
pokušaju platiti račune za struju, ali
nemaju dovoljno novaca. Osjećaju se
očajno jer misle da ih nikada neće moći
platiti i gube nadu.”

Primjeri

“Ja sam osjećao krivnju kad sam si ošišao kosu. Krivnja je neugodna emocija koja služi da raspoznamo što smo loše učinili i zbog toga ju je bolje osjećati.”

“...Ljudi kojima krivnja ne staje na put čine loše stvari i polako je počinju uopće ne osjećati. Ljudi koji pomoću krivnje ispravljaju svoje greške, dobri su ljudi...”

Primjeri....

{ “Ljudi koji uživaju u boli su mazohisti. Razlozi su što nemaju osjećaj vrijednosti, samopoštovanja i voljenosti.” }

Esej

Ja u 5. razredu

Idem u 4. a. Moj će se razred vjerovatno raspasti. Brine me da cu u 5. razredu biti izolicirani od druge djece i slatko da im neću biti draga, te da cu imati samo jednu prijateljicu, a možda je mogće neću imati. Osjećam se uneseno jer me jako zanima i koji cu razred raspasti. Također sam i anksiozna jer me jako zanima kako cu se uklopiti u razred i hoće li me privratiti. Ako me ne privrate u društvo vjerovatno cu biti depresivna i pod stresom jer me zelim biti samo, bez prijatelja. Pokusat cu se na putu s njima sprijateljiti, ali ako mi neuspje sigurno cu biti očajna. Biti cu altruistična jer cu prijateljima stavati savjete za domaću zadaci bez da od njih očekujem ista povratak. Ako me povrijeđe bit cu nemlijetno raspoloženja. Ako se povadamo bit cu organizna, ali i bijesna jer nismo prijatelji. Ako netko bude imao loše ocjene bit cu empatična i pomoci mu. Nadjam se da će sve proći dobro.

NAČIN PROVEDBE

NAMJENA	Zainteresirani učenici (uz suglasnost roditelja) Šk.god. 2014./2015 4. razred Šk.god. 2015./2016. Šk.god. 2016./2017. Šk.god. 2017./2018. (50) 6. razred – istraživanje
BROJ GRUPA	2
DINAMIKA	Jedanput tjedno
TRAJANJE	Jedan školski sat (nakon nastave, na SR) 30 susreta

RIJEČI KOJE SE OBRAĐUJU

- Izoliranost
- Uzneseno
- Altruizam
- Anksioznost
- Slutnja
- Arogantno
- Depresija
- Očaj
- Očaj
- Empatija
- Bijesan
- Entuzijazam
- Krivnja
- Neprijateljski
- Skromnost
- Nesigurnost
- Internalizirati
- Iracionalno
- Gnušati se, prezirati
- Mazohizam
- Pesimizam
- Ponos
- Kajanje
- Samopoštovanje
- Stres
- Užasnutošt
- Jedinstvenost





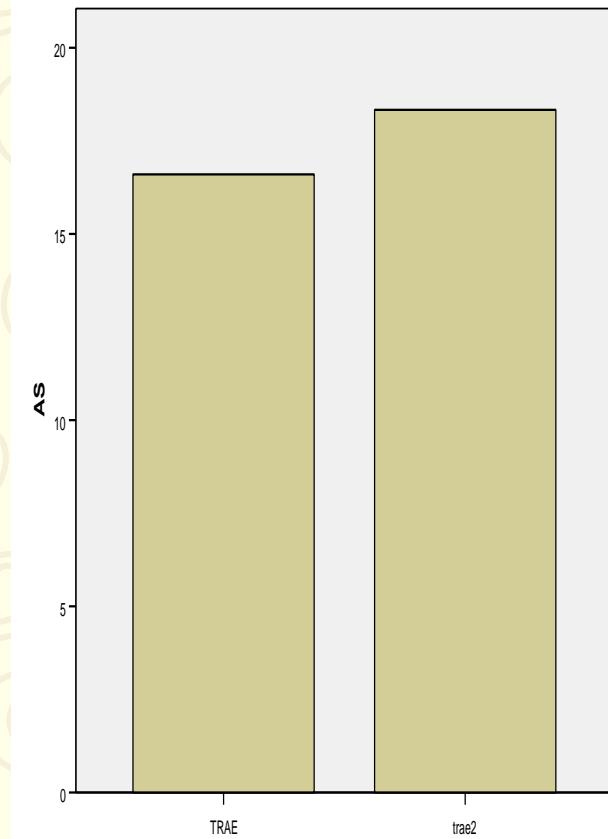
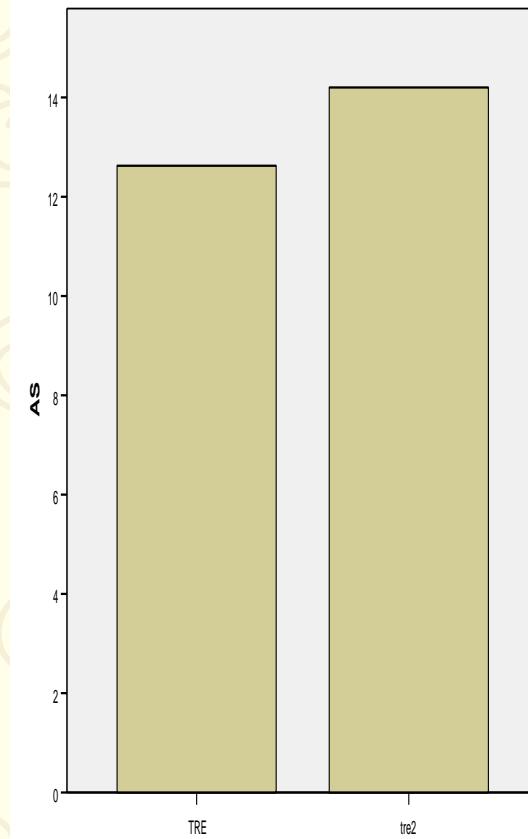
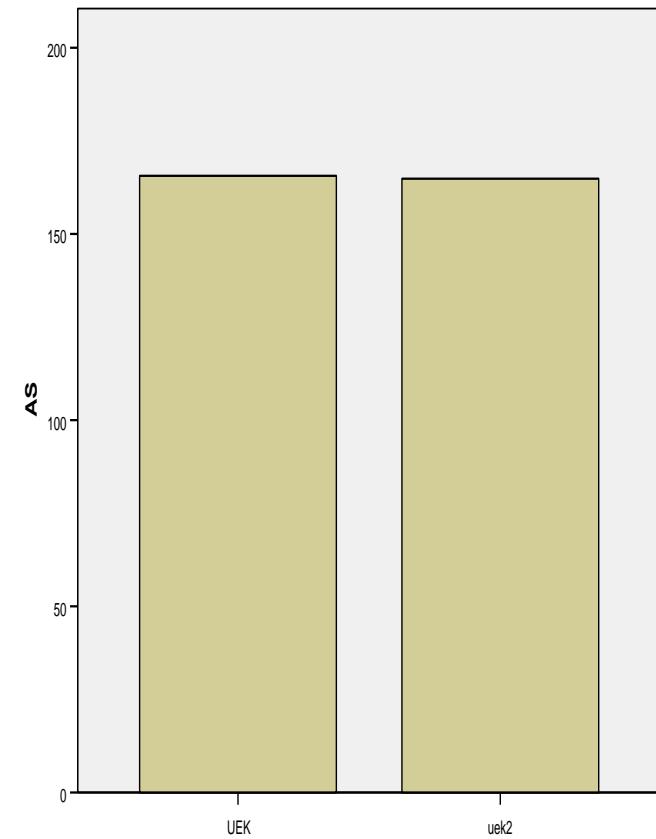
EVALUACIJA

Testiranje na početku i kraju

- Upitnik emocionalne kompetentnosti
- Test – rječnik emocija
- Test razumijevanja emocija

HO hipoteza – ne postoji statistički značajna razlika u rezultatima prije i nakon provedbe EO

H1 hipoteza – postoji statistički značajna razlika u rezultatima prije i nakon provedbe EO



**Upitnik
emocionalne
kompetentnosti**

**Test
razumijevanja
emocija**

**Test
rječnik emocija**

ZAKLJUČCI

- {
 - H0 hipoteza – ne postoji statistički značajna razlika u rezultatima prije i nakon programa (Upitnik emocionalne kompetentnosti)
 - H1 hipoteza – postoji statistički značajna razlika u rezultatima prije i nakon programa (Test razumijevanja emocija i Test-rječnik emocija)}

Evaluacija

- {
 - Izjave učiteljica
 - Prezentacije za roditelje (igrokazi, posteri, priredba)
 - Izjave roditelja (iskustvo, žele nastavak)
 - Bolji rezultati testova na kraju radionica
 - Motiviranost}



do ŽJ

IZVUĆI.

Petar i Ivan su najbolji prijatelji. Jednog su se
dano igrali pa je Ivan posao na koljeno. Počeo je
plakati, a Petar mu je rekao da će sve biti dobro
i za grlio ga je. Petar je tada bio **EMPATIČAN**.







Izoliranost i ponos (igrokaz)

