

Scurt ghid de educație socio-emoțională



VERITA
FOUNDATION

Ce este învățarea socio-emoțională?

“Este procesul prin care adulții și copiii înțeleg și gestionează emoții, își propun și ating obiective pozitive, resimt și demonstrează empatie pentru cei din jur, cultivă relații pozitive cu ceilalți, și iau decizii responsabile.”

(CASEL - <https://casel.org/what-is-sel/>)

Beneficiile învățării socio-emoționale

S-a constatat că auto-reglarea emoțională, auto-compasiunea și cultivarea relațiilor interpersonale sănătoase au un impact pozitiv atât asupra progresului academic cât și asupra stării de bine, atât de necesare în stadiile critice ale dezvoltării copilului.

La CERC, considerăm că antrenarea atenției, încorporarea ultimelor cercetări din domeniul traumei și un accent pe aspectele etice și sistemice, îmbogățesc învățarea socio-emoțională, transformând-o într-un element organic și vital al oricărui sistem de învățământ.

Cine folosește învățarea socio-emoțională?

Copilul – folosește învățarea socio-emoțională pentru a se auto-regla, pentru a construi relații pozitive cu propria familie și cu ceilalți, și de asemenea pentru a deveni un viitor cetățean global, care va lua decizii responsabile, de care vor beneficia atât el, cât și cei din jur.

Părinții – intră într-un proces de co-reglare cu copilul lor, oferind compasiune și înțelegere, și modelând abilități socio-emoționale prin intermediul comportamentului și atitudinilor proprii, creând un spațiu de siguranță în care copilul poate înflori.

Profesorii – pot implementa programe de învățare socio-emoțională și de asemenea pot continua munca părinților de a crea un mediu suportiv, care favorizează dezvoltarea, siguranța emoțională și performanța academică.

Comunitățile – pot promova cultivarea rezilienței la nivel cultural, structural, interpersonal și individual, punând accent pe faptul că existăm cu toții în, și suntem afectați de sisteme interdependente.



Copil



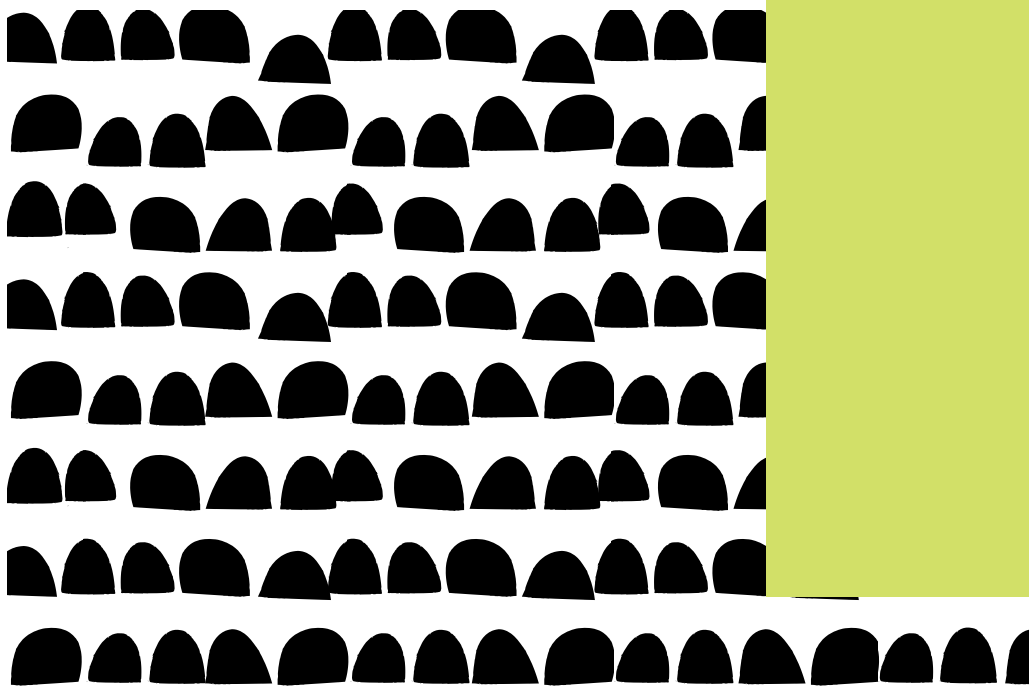
Familie



Profesor



Comunitate



Abordări ale învățării socio-emoționale

Predarea lecțiilor sau activităților de învățare socio-emoțională – părinții sau profesorii pot să implice copiii în activități sau lecții în care să-i familiarizeze cu concepte de învățare socio-emoțională, prin diferite povești, filme, jocuri sau explicații.

Predarea învățării socio-emoționale în unități mici - profesorii pot să introducă învățarea socio-emoțională în timpul întâlnirilor de dimineață, și de asemenea prin implicarea copiilor în scurte jocuri sau activități pe parcursul zilei, în care să reia anumite concepte.

Integrarea învățării socio-emoționale în alte materii – profesorii pot să sprijine formarea abilităților de învățare socio-emoțională sau să identifice și să punteze concept de învățare socio-emoțională, în alte materii cum ar fi limba și literatură, artă, știință sau chiar matematică.

Modelarea învățării socio-emoționale prin propriul exemplu – părinții și profesorii pot modela auto-reglarea, compasiunea, luarea deciziilor într-un mod responsabil sau rezolvarea pașnică a conflictelor.



Crearea de resurse

Invită în minte o resursă care te face să te simți bine, în siguranță sau relaxat.

O resursă poate fi o persoană, un loc, un obiect, o amintire sau orice parte din tine care te face să te simți în siguranță, calm, relaxat, puternic, rezilient

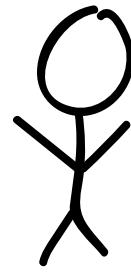


Observarea senzațiilor

Ce senzații observi în corp?

Sunt senzațiile plăcute, neplăcute sau neutre?

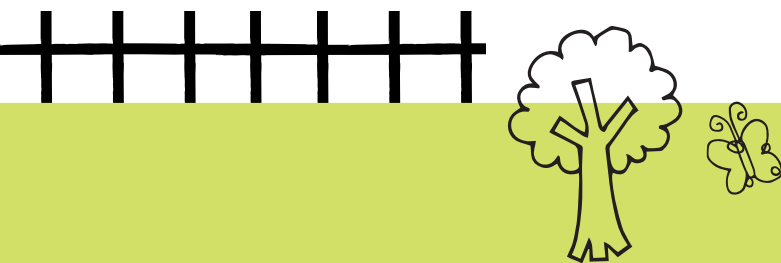
Rămâi câteva minute cu atenția pe senzațiile plăcute.



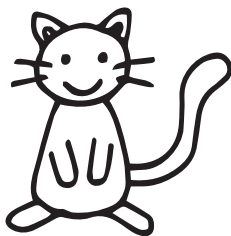
Centrarea corporală

Schimbă-ți poziția corpului, sau atinge un obiect, o textură, care te-ar putea face să te simți mai calm și mai stabil.

Ce observi în corp? Sunt senzațiile plăcute, neplăcute sau neutre? Rămâi cu cele plăcute pentru câteva minute.



Respirația



Secvență de calmare

1. Pune o mână pe piept și una pe abdomen (burtică).
2. Pune în cuvinte ceea ce simți.
3. Respiră adânc.



Dialogul interior pozitiv

În situațiile mai dificile, care ar putea fi dialogul meu interior?"

Voi face mai bine data viitoare!
Aproape am reușit!
O să mai încerc.
Sunt curajos!
Voi proceda altfel data viitoare.



Dimesiunea problemei

Este reacția mea proporțională sau disproporțională cu seriozitatea problemei?



O resursă a Fundației Verita și CERC
distribuită gratuit.

EMAIL: educatie@verita.ro