

Rodinné lekcie pre rodičov a opatrovateľov v oblasti sociálneho a emocionálneho učenia

Vážení rodičia a opatrovatelia,

Pandémia COVID-19 spôsobila u detí aj dospelých pocity neistoty, frustrácie a strachu. Život, ako ho poznáme, bol narušený tým, že školy, bohoslužobné miesta, miesta zábavy a iné verejné zhromažďovacie priestory boli donútené zavrieť svoje dvere, aby sa zastavilo šírenie COVID-19.

Pre rodičov a opatrovateľov je teraz dôležitejšie ako kedykoľvek predtým opýtať sa detí, čo cítia, čo si myslia a čo potrebujú, a podporiť ich v tom, aby sa dokázali o seba postarať. Domáca výučba sociálnych a emocionálnych zručností pomáha deťom naučiť sa toľko potrebné stratégie starostlivosti o seba, aby mohli pozitívne pochopiť, formulovať a regulovať svoje emócie a správanie. Keď rodičia a opatrovatelia pomáhajú svojim deťom budovať spoločenské a emocionálne zručnosti, v tomto znepokojujúcom období podporujú zmysel seba-účinnosti, sebavedomia a nádeje.

Lions Quest, sociálny a emocionálny vzdelávací program Lions Clubs International Foundation, s cieľom pomôcť vám reagovať na spoločenské a emocionálne potreby vášho dieťaťa počas pandémie COVID-19 a po jej skončení, vytvorila sériu krátkych domácich SEL, a teda lekcie zamerané na budovanie zručností s aktivitami pre rodiny s deťmi do 15 rokov. Vyučovanie trvá 5–20 minút. Po naučení zručnosti môže vaše dieťa dokončiť činnosti samostatne alebo ich možno urobiť spoločne ako rodina.

Čo je to sociálne a emocionálne vzdelávanie?

Spolupráca pre akademické, sociálne a emocionálne vzdelávanie (CASEL) definuje sociálne a emocionálne vzdelávanie (SEL) ako proces, prostredníctvom ktorého deti a dospelí rozumejú a zvládajú emócie, stanovujú a dosahujú pozitívne ciele, cítia a prejavujú empatiu pre ostatných, vytvárajú a udržiavajú pozitívne vzťahy a robia zodpovedné rozhodnutia.

Päť základných kompetencií a zručností SEL

Podľa CASEL, SEL rozvíja zručnosti a koncepty, ktoré podporujú päť základných kompetencií: sebauvedomenie, samospráva, sociálne povedomie, vzťahové zručnosti a zodpovedné rozhodovanie.

SEBAUVEDOMENIE je schopnosť presne rozpoznať svoje emócie a myšlienky a ich vplyv na správanie. Zahŕňa to presné zhodnotenie silných stránok a obmedzení a dobrý pocit dôvery a optimizmu.

Pandémia COVID-19 spôsobila u detí aj dospelých pocity neistoty, frustrácie a strachu. Je dôležité poskytnúť deťom príležitosť diskutovať o myšlienkach a pocitoch a zdieľať spoločenské a emocionálne stratégie starostlivosti o seba, ktoré podporujú pocit vlastnej efektívnosti, sebavedomia a nádeje.

SAMOSPRÁVA je schopnosť účinne regulovať svoje emócie, myšlienky a správanie v rôznych situáciách. Zahŕňa to zvládanie stresu, kontrolu impulzov, motiváciu a nastavenie a prácu na dosahovaní osobných a akademických cieľov.

SOCIÁLNE POVEDOMIE je schopnosť vnímať a vcítiť sa do iných z rôznych prostredí a kultúr, porozumieť sociálnym a etickým normám správania a rozpoznať rodinné zdroje, školy a komunitné zdroje a podporu.

VZŤAHOVÁ ZRUČNOSŤ je schopnosť nadviazať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy s rôznymi jednotlivcami a skupinami. Zahŕňa to jasnú komunikáciu, aktívne počúvanie, spoluprácu, odolávanie neprimeranému sociálnemu tlaku, konštruktívne rokovanie o konflikte a hľadanie a poskytovanie pomoci v prípade potreby.

ZODPOVEDNÉ ROZHODOVANIE je schopnosť robiť konštruktívne a uctivé rozhodnutia o osobnom správaní a sociálnych interakciách na základe zváženia etických štandardov, obáv o bezpečnosť, sociálnych noriem, realistického vyhodnotenia dôsledkov rôznych činov a blaha seba a iných.



Smernica "domácej karantény" vydaná na zastavenie šírenia vírusu mala tiež pozitívny vedľajší účinok v tom, že poskytla rodinám skvelú príležitosť tráviť spolu viac času. Sériu SEL at Home poskytuje zmysluplne strávený rodinný čas a zároveň poskytuje deťom kritické príležitosti na diskusiu o ich myšlienkach a pocitoch týkajúcich sa COVID-19. Dúfame, že vám a vašej rodine budú tieto hodiny a aktivity zamerané na budovanie zručností SEL užitočné ako počas tohto obdobia tak aj po ňom. Viac informácií o školských a rodinných zdrojoch z programu Lions Quest Social and Emotional Learning program nájdete na našej webovej stránke www.LionsQuest.org.

Zdroj: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) | www.casel.org